نەخۆشی ئایدز

1st December

World AIDS Day

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی: مەسرور سلێمان عزیز

پێداچونەوەو نووسینی پێشەکی: د. کاوە فرج سعدون

له بلاوكراوەكانی

ناوەندی كوردستان بۆ ئیعجازی زانستیی له قورئان و سوننەتدا

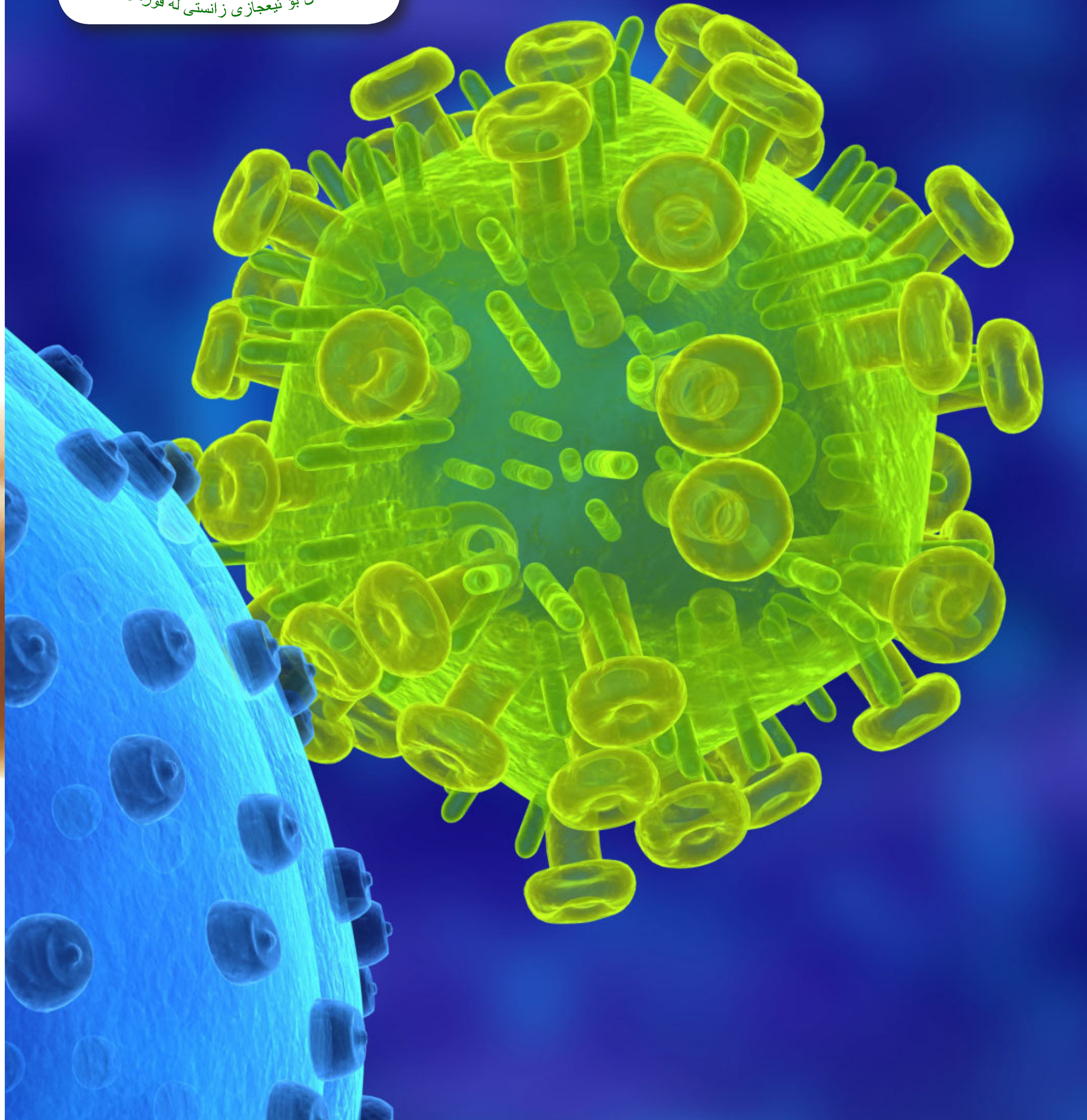
١٤٣٤ك- ٢٠١٢ز

سَنُرِيهِم اياتِنا فى الافاق وَفى اَنفُسِهِم حتّى يَتَبَيَّنَ لَهم انّه الحقّ

2000 1421

KCSS (Q&S)

ناوەندی كوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەت دا



ئەم کتێبە دیاری ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستییە و نافرۆشرێت بە بۆنەی یادی ڕۆژی جیهانی ئایدزەوە

نەخۆشی ئایدز

کۆکردنەوە و ئامادەکردنی:
مەسرور سلێمان عزیز

پێداچوونەوە و نووسینی پێشەکی:
د. کاوە فەرەج سعدون
(پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناوی و سنگ)

لە بڵاوکراوەکانی
ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا
بەبۆنەی (١٢/١) ڕۆژی جیهانی نەخۆشی (ئایدز)
١٤٣٤ك - ٢٠١٢ز

ناوی کتێب : نەخۆشی ئایدز
نووسەر : مەسرور سلێمان عزیز
پێداچوونەوەی : د.کاوە فەرەج سعدون
نۆبەی چاپ : یەکەم
ساڵی چاپ : ٢٠١٢ زاینی _ ١٤٣٤ کۆچی
ژمارەی سپاردن : (٢٧٠٤)ی ساڵی (٢٠١٢ز)

لە بڵاوکراوەکانی:
ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا

سوپاس و پێزانین ...

١_ سوپاسی هەریەك لەهاوڕێی ئازیزم (كاك كارزان عبدالغفور) و خوشكی بەڕێزم (ئاوات رسول) دەكەم كە یارمەتییەكی زۆریان دام لە وەرگێڕانی بابەتەكان بۆ سەر زمانی كوردی، هەروەها زۆر سوپاسی (كاك كارزان رەشاد) و (كاك راوێژ) دەكەم كە ئەركی تایپ كردنەكەیان گرتە ئەستۆ خوای گەورە پاداشتی هەر چواریان بداتەوە.

٢_ زۆر سوپاسی بەڕێز (دكتۆر كاوە فەرەج سعدون) دەكەم كە ئەركی پێداچوونەوەو نووسینی پێشەكییەكەی گرتە ئەستۆ، خوای گەورە پاداشتی بداتەوەو زیاتر زانیاری پێ ببەخشێت .

٣_ زۆر سوپاسی (ناوەندی كوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا) دەكەم كە ئەركی چاپ كردنەكەیان گرتە ئەستۆ، خوای گەورە لێیان رازی بێت و بەرەكەت بخاتە ناوەندەكەیان، وە بەرهەمی باشتر و زۆرتر بەرهەم بهێنن .

جارێكی تر سوپاسی هەموو ئەو خوشك و برا بەڕێزانە دەكەم كە وا یارمەتییان دام لە نووسین و چاپ كردنی ئەم پەرتووكە، خوای گەورە پاداشتی گشتیان بداتەوەو بیكاتە ڕوناكی گۆڕ و تێشووی قیامەتیان.

نووسەر

ئامانج لەم کتێبە:

بێگومان هەر مرۆڤێك لەسەر زەوی کارێك دەکات بە ئامانجێك یاخود بۆ ئامانجێك کار دەکات، واتە ئامانجێکی دیاریکردووە بۆ کردنی کارەکەی ، منیش وەك تاکێکی کوردی مسوڵمان لە پێناو چەند ئامانجێکدا دەستم کرد بەنووسینی ئەم پەڕاوە ئەوانیش:

١_ لە پێش هەموو شتێکدا لە پێناو بەدەستهێنانی ڕەزامەندی پەروەردگارو ڕژانی میهرو بەزەیی خۆی بۆمان و پاکبوونەوەمان لە تاوان.

٢_ بۆ پاراستنی شەرم و ئابڕومان و لەدەستنەدانی فیترەتی جوانمان و هێشتنەوەی ڕەسەنایەتیمان.

٣- هەروەها بۆ پابەند بوونمان بە ئاینی پاکی ئیسلام و ئاگادار بوون لە پلانی شەیتان و مرۆڤە ئاکار شەیتانیەکان.

٤- بەخشینی ڕۆشنبیری و هۆشیاری تەندروستی لەو بوارەدا تاکو بە جەستەیەکی ساغ وتەندروستەوە بژین.

٥- دەوڵەمەند کردنی زمان و کتێبخانەی کوردی بەم پەڕاوە.

ئەمانەی کەلەسەرەوە ئاماژەم پێدا هەم ئامانج بوون، هەم هۆکارێکیش بوون بۆ نوسینی ئەم پەڕاوە، داواکارم لە پەروەردگار لێمان وەربگرێت و بیکاتە ڕۆشنکەرەوی ژیانمان و ڕوناکی گۆڕەکانمان و توێشوی ڕۆژی دوایمان، هەروەها داواکارم لە تۆی خۆێنەری ئازیز کە لە هەر ئاست و پلەیەکدای، لەهەر بوارێکدا کار دەکەیت، جا ئەگەر موسوڵمانیت یاخود نا، وەك ئەرکێکی ئاینی یان نیشتمانی یان مرۆڤانە ئەوەندەی دەیزانیت و دەیتوانیت و بۆت دەکرێت هەڵسیت بە هۆشیار کردنەوەی خەڵکی تاوەکو گشتمان بە یارمەتی پەروەردگار بتوانین خۆمان و گشت میللەت وگەل و وڵاتمان بپارێزین لەم نەخۆشی تاعونی سەردەمە کە نەخۆشی (ئایدزە)، کە هیچ وڵاتێك لێی بەدوور نییە و سات بە سات و چرکە بە چرکە و هێمنانە ژمارەی تووشبووان و مردووانی لە زیاد بووندایە، بۆیە هیوادارم هەمووما وەکو تاکێکی دڵسۆز خۆبەخشانە لە خزمەتکردندا بین تاکو پارێزراو بین لەم نەخۆشیە بێ دەرمانە، گشتمان خەم خۆرو مەردی مەیدان بین لە مەیدانی خزمەتکرندا کۆڵنەدەرو چست و چالاك و ماندوو نەناس بین بە مەبەستی بەرەو پێش بردنی ئاستی تەندروستی کۆمەڵگاکەمان.

پێشەکی

نووسینی: د.کاوە فەرەج سەعدون

پزیشکی پسپۆڕی هەناوی و سنگ

سوپاس وستایش بۆ پەروەردگاری جیهان، دروود و رەحمەت بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد (ﷺ).

رۆژی (١٢/١)ی هەموو ساڵێك بە رۆژی جیهانی بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی (ئایدز) ناسراوە لە هەموو جیهاندا، کە تێیدا چەندین چالاکی جۆراوجۆر لە هەموو لایەکی دونیادا ئەنجام دەدرێت بە مەبەستی ناساندنی زیاتر و هۆشیار کردنەوەی مرۆڤەکان سەبارەت بەم نەخۆشییە و هۆکارەکەی و شێوازەکانی گواستنەوە و چۆنێتی بەرەنگاربوونەوەی.

کاتێك سەرەتا ئەم نەخۆشییە پەیدابوو، ڤایرۆسە تووشکەرەکەی هەموو کۆت و بەندێکی شکاند و بە هەموو لایەکی جیهاندا بڵاوبوویەوە، لەو رۆژەوە بەردەوام تەحەددای زانستی پزیشکی نوێ و پزیشکان دەکات کە نەیانتوانیوە بەری پێبگرن و چارەسەر و کوتانی کاریگەری بۆ بدۆزنەوە، لە ساڵیادی ئەمساڵیشدا ٣١ ساڵ تێدەپەڕێت بەسەر دۆزینەوەی ڤایرۆسە تووشکەرەکەی بۆ یەکەمجار لە ساڵی ١٩٨١دا.

تا ئێستا بە ووردی نەزانراوە کە ئەم ڤایرۆسە سەرەتا چۆن پەیدابووە! تا رۆژگاری ئەمڕۆشمان بە دەیان ملیۆن کەس لە هەموو شوێنێکی دونیادا گیرۆدەی بوون و چاوەڕێی مردنێکی هێواش دەکەن، با گوێ بگرین بۆ یەکێك لە تووشبوانی ئەم نەخۆشیە کاتێك دەڵێت: (من چاوەڕوانی قەدەر دەکەم، گوێم لێیە لە دەرگام دەدات، گوێم لە دەنگێتی کە ناخمی هەژاندووە، من نەم دەویست بەم شێوەیە ئازار بچێژم، بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە، ئایدز شێرپەنجەی سەردەمە، لەگەڵ زەردەخنەی هاوڕێیان و ئاوات خوازیان بۆ چاکبوونەوەم بەڵام من مەوعیدم لەگەڵ قەدەر هەیە کە ئێستا لە دەرگام دەدات).

ئەمە وتەکانی (ڕۆك هەدسۆن)ی ئەکتەری بەناوبانگی ئەمریکی بوو لەسەر جێگای مردن دوای ئەوەی ئازارەکانی ئەیدز پەکیخستبوو.

ئەم نەخۆشیە پەیوەندیەکی تەواوی بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانەوە هەیە، کە هۆکاری سەرەکی بڵاوبوونەوەی لە ڕێگەی سێکس کردنە لە دەرەوەی خێزان (زینا کردن)، لە وڵاتانی ڕۆژئاوا سێکس لەگەڵ هاوڕەگەز (نێربازیی) و سێکس لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر (زینا) و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەڕێی دەرزیەوە سێکوچکەی هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی ئایدزە، لە هەموو جیهانیشدا سێکسی دەرەوەی خێزان (٨٠٪)ی زیاتری هۆکاری بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکەیە، کەواتە ئەم نەخۆشیە پەیوەندی تەواوی لەگەڵ پەیوەندیە کۆمەڵایەتیە نادروست و نەشازەکان هەیە و سەرەنجامی ئەو لادان و پشێویە سێکسیەیە کە جیهانی گرتووەتەوە.

ئەیدز لەڕێگەی جەنگێکی گەردوونی سێیەمەوە نەهاتووە، یان لەڕێی بۆمبە ناووکی و هایدرۆجینی و نیوترۆنی و بایۆلۆجیەکان، بەڵکو سەرەنجامی هەڵسوکەوتی نەشاز و لادەری مرۆڤایەتیە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، ئەمە دەرەنجامی هەڵگەڕانەوەیە لەو سروشتە پاکەی پەروەردگار مرۆڤی لەسەر دروست کردووە و نوقوم بوون لە زۆنگاوی بێڕەوشتی و نەشازی و مادده هۆشبەرەکان.

بێگومان پەروەردگار وەك بەدیهێنەری ژیان و مرۆڤ باشتر ئاگادارە بە پێویستیەکانی مرۆڤ، هەربۆیە لە سەرەتاوە پەیامی خۆی بە پەیامبەرە بەڕێزەکانیدا بۆ مرۆڤایەتی ناردووە بە مەبەستی ڕێنمایی کردنیان بۆ باشترین ڕێباز و هەڵسوکەوت لە ژیانیاندا، هەڵسوکەوت و ڕەووشتێك کە لەگەڵ ئەو سروشتە پاکەدا یەکبگرێتەوە کە پەروەردگار مرۆڤەکانی لەسەر دروست کردووە، هەر کاتێکیش مرۆڤەکان لەم سروشتە پاك و پەیامە پیرۆزانە دوورکەوتبنەوە و نوقم بووبن لە زۆنگاوی نەفامی و لادان و بەدڕەووشتیدا، سەرەنجام بە لەناوچوون و ماڵوێرانی خۆیان تەواو بووە، ئەمەش سوننەتێکی خوداییە بۆ پاکردنەوەی سەرزەوی لە ستەمکاران و تاوانباران و لادەران، و

ڕێخۆشکردن بۆ نەوەیەکی نوێ کە لەسەر سروشتە پاکەکەی خۆی سەر زەوی ئاوەدان بکاتـەوە و لەسـەر بنەمایـەکی دروسـت پەیوەندیـە کۆمەڵایەتیـەکانی دامەزرێنێت.

لێرەدا با گوێ بگرین بۆ پەیامی پەروەردگار کە چۆن ئامۆژگاریمان دەکات: ﴿فَأَصَابَهُمْ سَيِّئَاتُ مَا كَسَبُوا ۚ وَالَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْ هَٰؤُلَاءِ سَيُصِيبُهُمْ سَيِّئَاتُ مَا كَسَبُوا وَمَا هُم بِمُعْجِزِينَ﴾ **(الزمر:٥١)، واتـە: ئـەو کەسانەی پـێش ئێـوە تووشـی ئـەنجامی خراپـی کـارە لادەرەکانیـان بـوون، ئـەو سـتەمکارانەش (بێبـاوەڕانی سـەردەمی پێغەمبـەر) بەهـەمان شـێوە تووشـی سـەرەنجامی کـارە خراپـەکانیان دەبـن و نـاتوانن ڕێ لـەم چارەنووسـەیان بگـرن، کەواتـە ئەمـە سوننەتێکی خوداییـە کـە هـەموو کـارێکی خـراپ و لادەر سـەرەنجامی خـراپ بـەدوای خۆیـدا دێنێـت، پێغەمبـەریش (ﷺ) لـە فەرموودەیەکیـدا ئاگادارمـان دەکـات لــە ســەرەنجامی کـردەوە خراپــەکان کــە چــۆن ئــەنجامی خراپــی لێدەکەوێتـەوە کـە دەفـەرموێت: ﴿ .... خمس إذا ابتليتم بهن، وأعوذ بالله أن تدركوهن: لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلاّ فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافم الذين مضوا ....﴾ (رواه ابن ماجة والحاكم وصححه)، واتە: پێنج شت هەیە کە ئەگەر توشتان ببێت، پەنا ئەگرم بەخودا کە پێیان بگەن: یەکێکیان ئەوەیە کە هەر کاتێك لادان وبێڕەوشتی لە میللەتێکـدا بڵاوببێتــەوە و ئاشــکرای بکــەن و شــانازی پێــوە بکــەن، ئـیللا سەرەنجام تاعون و ئازار و نەخۆشی وایان تێدا بڵاودەبێتەوە کە لە میللـەتانی پێشترا نـەبووە و نەبیـستراوە، ئەیـدزیش بریتیـە لـە تـاعونی سـەردەم کـە لـە ئەنجامی بێڕەوشتی و لادانەوە سەرەکیترین ڕێگەی بڵاوبوونەوەیەتی.**

کۆمـەڵگای مـاددیی بێبـاوەڕی ڕۆژئـاوایی ئـەمڕۆ کـە (فرۆیـد)ی کردۆتـە سەرمەشـقی (کــە لــە ووتەیەکیــدا دەڵێــت: مــرۆڤ ناتوانێــت خــودی خــۆی بسەلمێنێت تەنها بەتێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکانی نەبێت، و هـەموو کۆت و بەنـدێك لـە ئـاین و ڕەووشـت و خـووە باوەکـانی کۆمـەڵگا بـریتین لـە کـۆت وبەنـدێکی بـەتاڵ و لەناوبـەری ووزەکـانی مـرۆڤ و بریتیـە لـە کپکردنەوەیـەکی

نادروست !!؟)، دەبینین چۆن سەرەنجامی ئەم سنوور بەزاندن و لادان و بەرەڵلاییە بووەتە هۆی پەیدابوون و بڵاوبوونەوە و سنووربەزاندنی ئەم نەخۆشیە کوشندانە کە لە سەرووی هەموویانەوە نەخۆشی ئەیدزە.

زیانە مرۆییەکانی ئەیدز هیچی کەمتر نیە لە زیانەکانی دوو جەنگە گەورە جیهانیەکەی سەدەی بیستەم و بەردەوامیش مرۆڤەکان لەناو دەبات، ساڵانە (٢) ملیۆن کەس بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە لەناودەچن، و (٢,٥) ملیۆن کەسی تر تووشدەبن!

تا ساڵی (٢٠٠٥) زیاد لە (٢٥) ملیۆن کەس لە جیهاندا بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە گیانیان لەدەستداوە لە سەرەتای دۆزینەوەی لە (١٩٨١)دا، تا کۆتایی (٢٠٠٧)یش (٣٣ ملیۆن) کەسی تر هەڵگری ڤایرۆسی نەخۆشیەکەن لە جیهاندا و چاوەڕێی مردنێکی هێواش دەکەن، ئەمانە بەپێی دوایین ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) و ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەیدز (UNAIDS).

زیانە ئابوورییەکانی ئەیدز هیچی لەو زیانە مرۆییانە کەمتر نییە کە باسمان کردن، هەر لەسەرەتاوە کێشەیەکی ئابووری گەورەی لە جیهاندا نایەوە، بۆ نموونە تێچوونی پشکنین و چارەسەرکردنی یەکەم (٣٠٠) حاڵەت بەتەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا گەیشتە (١٨ ملیۆن) دۆلار کە سەرەنجام هەمووشیان مردن!!

لەمڕۆدا تێچوونی چارەسەری (١) نەخۆشی ئەیدز دەگاتە (١٠٠) هەزار دۆلار، کە هۆکاری سەرەکی بریتیە لە گرانی نرخی دەرمانەکانی کۆنترۆڵ کردنی ڤایرۆسەکە و ئەو ماوە زۆرەی بۆ چارەسەر پێویستە، جا بڕوانە ئەو تێچوونە زەبەلاحەی پێویستە بۆ چارەسەری دەیان ملیۆن نەخۆش لە جیهاندا، بە تایبەتی لە وڵاتە هەژارەکاندا کە چ قورساییەکی گەورە دەخاتە سەر بودجەی وڵاتان بۆ نەخۆشییەك کە ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی بەو شێوە بەربڵاوە زۆر ئاسانە و خۆی دەبینێتەوە لە دوورکەوتنەوە لە داوێن پیسیی و بێڕەووشتی و لادان، ئەم هەموو پارە بەهەدەر چووە دەتوانرا بەهۆیەوە

هەرهیچ نەبێت خەڵکانی برسی لە جیهاندا پێتێربکرێن و هەژاریی پێقەڵاچۆ بکرێت و ئاستی ژیانی هەژارانی پێبەرز بکرایەتەوە.

دەستخۆشی لە برای نووسەریش دەکەم بۆ ئەو هەوڵ و ماندووبوونەی لە ئامادەکردنی ئەم کتێبەدا ئەنجامیداوە، و شوێنەواری کۆشش و گەڕان و لێکۆڵینەوە بە نووسینەکەیەوە دیارە، کە خۆی قوتابی زانکۆیە و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەکی لەمجۆرە پێویستی بە کات و ماندووبوون هەیە، داواکاریشم لە فێرخوازە بەڕێزەکانمان هەر کەسە و لە شوێنی خۆیەوە و بەپێی توانای خۆی ڕۆڵ ببینێت لە هۆشیار کردنەوەی کۆمەڵگاکەمان دەربارەی ئەم بابەتە گرنگانە.

لە کۆتاییشدا و لە ڕۆژی جیهانی ئەیدزدا (کە ١٢/١ی هەموو ساڵێکە) داواکارم لە خوێنەرانی بەڕێزیش کە هەرکەسە و ڕۆڵێك ببینێت لە گەیاندنی ئەم زانیاریانە و هۆشیار کردنەوەی کۆمەڵگامەمان دەربارەی ئەم نەخۆشییە، چونکە بەهۆی کرانەوەی کۆمەڵگاکەمان بەرووی جیهانی دەرەوە مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە لەناو ئێمەشدا روو لەزیادبوونە.

لە کۆتاییدا دووبارە دەستخۆشی دەکەم لە برای نووسەر و ئەوانەی کاریان کردووە لە بەچاپ گەیاندن و بڵاوکردنەوەی ئەم پەرتووکەدا، خودای گەورە پاداشتیان بەخێر و چاکە بداتەوە .....

والسلام علیکم ورحمە اللە وبرکاتە ....

د.کاوە فەرەج سەعدون

سلێمانی/ ٦-١١-٢٠١٢

WORLD AIDS DAY
Imagine A World without AIDS
INTERNATIONAL AIDS VACCINE INITIATIVE WWW.IAVI.ORG
12.01

ڤایرۆسزانی:

بریتیە لە خوێندن و لێکۆڵینەوە لە ڤایرۆس و شێوەو پێکهاتەکانی، و هەروەها پۆلێنکردن و دەست بەسەردا گرتنی خانەکان بۆ زۆربوونی ڤایرۆسەکان، لەگەڵ ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆکاری توشبوونیان، و خستنەڕووی تەکنیکی جیاکردنەوەو چاندنیان ، و بەکارهێنانیان لە توێژینەوەکان و دروستکردنی دەرماندا.

ڤایرۆس چییە؟

ئەو زیندەوەرە بچووکەیە کە بە هۆی بچووکی قەبارەیەوە بە چاوی ئاسایی ناتوانرێت ببینرێت، بەڵکو بە مایکرۆسکۆپی تایبەتی نەبێت نابینرێت، کە لە ناو لەشی بوونەوەرە زیندووەکاندا دەژی و توانای گەشەکردنی هەیە لە ناویاندا، و دەبێتە هۆی دروست کردنی چەندین نەخۆشی تێیاندا، و ڤایرۆس دەتوانێت هەموو جۆرەکانی زیندەوەر تووشی نەخۆشی بکات وەك : مرۆڤ و ئاژەڵ و رووەك.

ئایدز چییە؟

ئایدز نەخۆشیەکی درێژخایەن و ترسناکە، بەهۆی ڤایرۆسی (HIV)یەوە ڕوودەدات و بەدوا قۆناغی هەوکردنی ڤایرۆسەکە دادەنرێت، کە تێیدا نەخۆشەکە کۆمەڵێك نیشانەی تایبەت و جیاکەرەوەی لێ بەدیار دەکەوێت، ڤایرۆسی (HIV) تووشی خانەکانی بەرگری لەشی مرۆڤ دەبێت و تێکیان دەشکێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدان و لاوازکردنی بەرگری لەشی مرۆڤ بەرامبەر وردبینە زیندوەرەکانی وەك: بەکتریاو ڤایرۆس و مشەخۆرو کەڕووە هەڵپەرستەکان، وا لەو کەسە دەکات کە ڕووبەروی جۆرەها هەوکردن و شێرپەنجەی نائاسایی ببێتەوە.

دەتوانین بەم شێوەیەش پێناسەی ئایدز بکەین کە: ((بەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسەکە ژمارەی خڕۆکە سپیەکانی (CD4) دەگاتە ئاستی کەمتر لە ٢٠٠ خانە لەملیمەتر سێ جای خوێن، بەبێ گوێدان بەبوون یان نەبوونی نیشانەکان)) .

نەخۆشـی (HIV) پێویسـتە وەك زنجیرەیـەك لـە نەخۆشـی تێیبڕوانرێـت كـە لـە هەوكردنی سەرەتاییەوە دەست پێدەكات كە لەوانەیە نیـشانەی هـەبێت یـان نـەیبێت، پاشـان بـۆ قۆنـاغێكی بێنیـشانەیی كـە چـەندین سـاڵ دەخایـەنێت، و لـە كۆتاییـدا بـۆ قۆناغێكی پێشكەوتوو كـە پێیـدەووترێت (ئەیـدز) كـە جیادەكرێتـەوە بـە دابـەزینێكی زۆری بەرگریی لەش و تووشبوون بە هەوكردن و نەخۆشییە هەلپەرستەكان.

وشەی ئایدز (AIDS) كورتكراوەیـە، و لـە پیتـە سـەرەتاكانی ئـەم چـوار وشـەیە دروستكراوە:

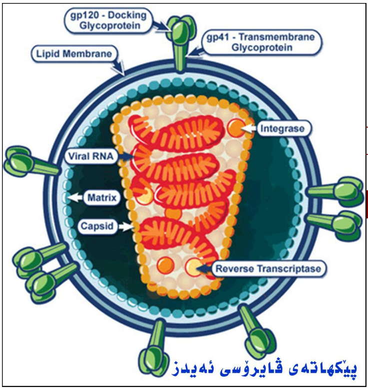
(Acquired Immunodeficiency Syndrome)

دەستكەوتوو یان وەرگیراو	Acquired
بەرگری	Immuno
كەمی یان لەكاركەوتنی	Deficiency
كۆمەڵێك نیشانە بەیەكەوە	syndrome

واتە : كۆمەڵێك نیشانەی دەستكەوتوو بە هۆی كەمی بەرگری لەشەوە.

ڤایرۆسی (HIV) چی یە؟ و سەرەتای پەیدابوونی چۆن بوو؟

(HIV) كـورتكراوەی ئـەم چـوار پیتـە ئینگلیزییەیـە: Human Immuno deficiency virus



پێكهاتەی ڤایرۆسی ئەیدز

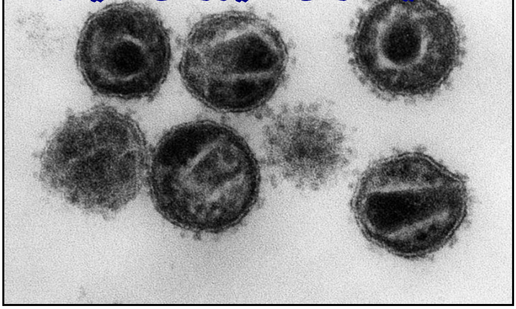
مرۆڤـــ	Human
بەرگری	Immuno
كەمی	Deficiency
ڤایرۆس	Virus

واتە : ڤایرۆسی كەمی بەرگری مرۆڤـــ.

ڤایرۆسـی (HIV) زۆر بـچووکە و لـە جـۆری (Human retrovirus)ە، بـچووکترین زینـدەوەرە کـە مرۆڤـ تووشـی نەخۆشـی دەکـات، بۆیـە لەبـەر قـەبارە بـچووکەکەی ناتوانرێـت بـە (مایکرۆسـکۆپ)ی ئاسـایی ببینرێـت بـەڵکو بـە (مایکرۆسکۆپ)ی ئەلیکترونی نەبێت نابینرێت، پێکهاتەیەکی کیمیاوی هەیە کە بریتییە لە: پەردەیەکی (پرۆتینی) کە ترشە ناوکی (DNA)ی تێدایە، چالاکی ئـەنجام نـادات هەتا نەچێتە نـاو خانـە خوێوە، لەوێدا دەست بـەزیادبوون دەکـات و پـاش کـۆنترۆڵ کردنی خانەکە، هەڵدەستێ بە تەقاندنەوەی خانە خوێیەکـەو بـە (ملیۆنـەها) ڤایرۆسـی تازە بڵاودەکاتەوە، کاتێـك چـووە جەسـتەوە خانـەکانی بـەرگری تێـك دەشـکێنێت، و هەڵدەستێ بـەدیاری کردنـی خانەیـەك لـە (خڕۆکـە) سـپییەکانی خـوێن کـە ناودەبرێـت بەخانەکانی لیمف (lymphocyte)ی یارمەتیدەرە بۆ جیهـازی بـەرگری، خانـەکانی لیمف دوو جۆرن:

١. (T) کە خانەی ڕێکخـەرە بۆ هۆکاری پاراستن.
٢. (B) کـە خانـەی بەرهـەم هێنەرە بـۆ ئـەو تەنانـەی کە بـەرگری دەکـەن (دژە تەنەکان).

وێنەیەکی ڕاستەقینەی وردبینی ئەلیکترۆنی ڤایرۆسی ئەیدز



ڤایرۆسی (HIV) لەناو خانەی (T)دا دەمێنێتەوە لە (١) ساڵ تا ٥ ساڵ، دەست دەکـات بـە وێرانکردنـی و گـۆڕینی بەرگرییەکـەی بـۆ نەخۆشـیەکەو پردەبێـت (لـە ڤایرۆس)ەکە، هـەموو خانـەکانی (T) لـەناو دەچـن و جیهـازی بـەرگری دادەڕوخێـنن، بەمەش جەستە بە بچووکترین (کەڕوو) لەناودەچێت، هەندێك نەخۆشی هەن بۆ مرۆڤـی ئاسایی سادەیە وەك (هەڵامەت)، بەڵام کەسێك کە تووشی نەخۆشی (ئایـدز) بـوو بێـت زۆر بۆی ترسناکەو سلبیاتی گەلێك زۆرە.

سەرچاوەی ڤایرۆسەکە:

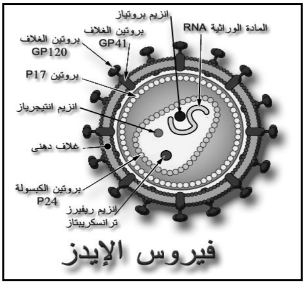
چەندین بیردۆز بۆ بنەچەو سەرچاوەی ڤایرۆسەکە هەیە یەکێك لەوانە ئەوەیە کە دەڵێت: ڤایرۆسەکە لەسەرەتاوە لەمەیمونی سەوز یان شەمپازی ئەفەریقاوە بۆ مرۆڤ گوازراوەتەوە، ئەوکاتە ڤایرۆسەکە بە (Simian Immunodeficiency virus) ناسراوە، پاشان ڤایرۆسەکە گۆڕان و بازدانی بەسەرداهاتووە (mutation)، کە بووەتە ئەوەی وردە وردە لەنێو مرۆڤدا بڵاوبێتەوە، ئیتر ناوەکەی گۆڕدراوە بۆ (HIV) .

لەناوەڕاستی پەنجاکاندا گەیشتۆتە شارەکانی ئەفەریقا، دواتر (HIV) بۆ ماوەیەك لەنێو وەچەکانی هۆز و تیرەکانی ناوچە دوورە دەستەکانی ئەفەریقا بڵاوبۆتەوە، هەروەها توانراوە ڤایرۆسی (HIV) لەناوەڕاستی ئەفریقا جیا بکرێتەوە.

مرۆڤ چۆن ڤایرۆسەکەی وەرگرتووە؟

* مرۆڤ بەمەبەستی زۆربوونی هەوەسی سێکسی مەیمونی کوشتووە و خوێنەکەی لە لەشی هەڵسویوە.

* مەیمونیان کوشتووە تاوەکو ڕەزامەندی هێزە ئاسمانییەکان بەدەست بهێنن، چونکە بەبڕوای خۆیان مەیمون شوومەو دارو درەخت و کشتوکاڵ وێران دەکات.



* مرۆڤ ئاژەڵی ڕاوکردووە لەنێو دارستانەکان، بەوە لەشی ڕووشاوە یان بریندار بووە، و بەو هۆیە ڤایرۆسەکە چووەتە ناو لەشیەوە.

جۆرەکانی (HIV) و پێکهاتەکەی:

ڤایرۆسی (HIV) دوو جۆری هەیە:

١. (HIV 1) کە باوترین جۆرە و لە هەموو جیهاندا بڵاوە.

٢. (HIV 2) کە بە زۆری لە ڕۆژئاوای ئەفەریقا هەیە.

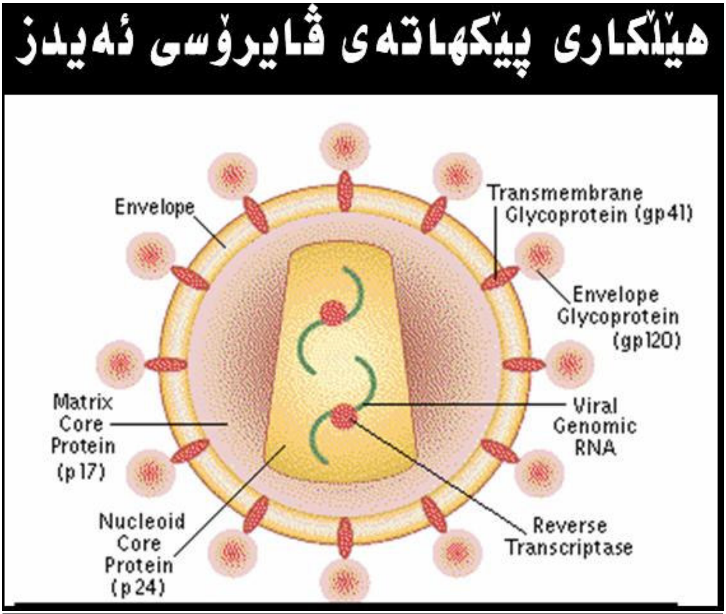
بەڵام ڤایرۆسی (HIV 1) کوشندەترە لە (HIV 2).

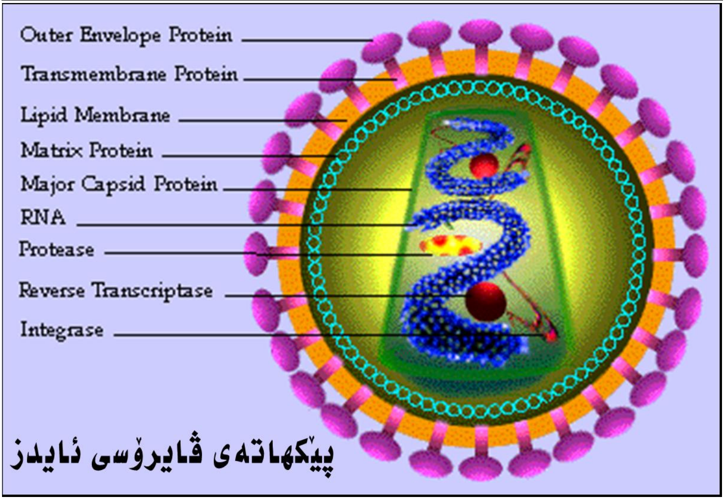
پێکهاتەی ڤایرۆسی (HIV):

١. بەرگ یان دیوار (envelope)

٢. جینی (RNA) (RNA genome)

٣. پێکهاتەی پرۆتینەکان





مێژووی دۆزینەوەی نەخۆشی ئایدز:

نەخۆشی ئایدز بۆ یەکەم جار لە هاوینی (١٩٨١ز) لەلایەن پزیشکێکی ئەمەریکی کەخەڵکی شاری (لۆس ئەنجلۆس) بوو دۆزرایەوە، پاشان لەساڵی (١٩٨٣ز) زانای فەرەنسی (لۆك مونتاگین) توانی ئەو ڤایرۆسەی کە دەبێتە هۆی نەخۆشی ئایدز، واتە (HIV) لە نەخۆشێکی تووشبوو بەئاوسانی لیمفەگرێکان جیابکاتەوە، لەساڵی (١٩٨٤ز) سەلمێنرا کە ڤایرۆسی (HIV) هۆکاری نەخۆشی ئایدزە، هەروەها لە ساڵی (١٩٨٥ز) ئامێری (ELISA) بەکارهێنرا بۆ دەست نیشانکردن و دۆزینەوەی ڤایرۆسی نەخۆشییەکە، و لە ساڵی (١٩٨٦ز) ڤایرۆسەکە ناوی لێنرا (HIV) واتە: ڤایرۆسی سستی و کەم و کورِی بەرگری لەش.

لەساڵی (١٩٨٨ز) کۆبوونەوەی لوتکەی جیهانی وەزیرانی تەندروستی لە لەندەن (١٢/١)ی بە رۆژی جیهانی ئایدز ناساند، لە ساڵی ١٩٩٦ (UNAIDS) پرِۆگرامی یەکگرتووی نەتەوە یەکگرتوەکان بۆ بەرەنگار بوونەوەی ئایدز پێکهات کە چەند رێکخراوێك لە خۆدەگرێت:

((WHO,WDP,UNICEF,UNPF,WORLD BANK))

هۆکاری نەخۆشی ئایدز:

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێکرد نەخۆشیەکە بەهۆی ڤایرۆسی (HIV)ەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، کە ڤایرۆسەکە سەر بە خێزانی Retroviridi (family) لە Subfamily (Lenti virinae) کە بە هێواشی خانەکانی بەرگری تێك دەشکێنێت.

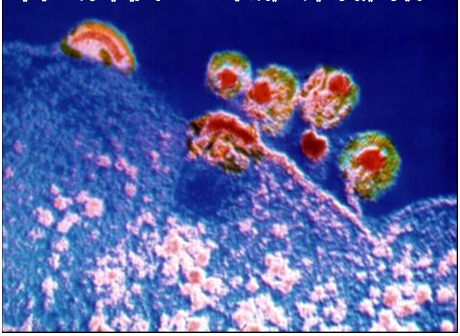
ماددەی بۆماوەیی ڤایرۆسەکە (RNA)ە، بەلاَم لە بارودۆخی تایبەت و لە خانەکانی خانە خوێکە (host) دەگۆرِێت بۆ (DNA)، وەکو وتمان دوو جۆری هەیە: (HIV 1) کوشندەترە لە (HIV 2)، قەبارەی ڤایرۆسەکە نزیکەی (٧٠ – ١٣٠) نانۆمیتەرە، ژمارەی زۆربوونی ڤایرۆسەکە (١ بلیون –١٠ بیلون) ڤایرۆسە لە رۆژێکدا.

کۆئەندامی بەرگری لەش چیە؟

لەشی مرۆڤـ لەچەند کۆئەندامێك پێکهاتووە، کە هەریەکەیان کارو فرمانی تایبـەتی خۆی هەیە لە لەشدا، کۆئەندامی بەرگریش یەکێکە لەو کۆئەندامانە کە فرمانی بـەرگری کردن و پاراستنی لەشە، لەو هەوکردنانەی کە بـەهۆی وردبینـە زینـدەوەرەکانی وەکـو بەکتریا و ڤایرۆسەوە ڕوودەدەن، کاتێك پێست یـان ناوپۆشـە پـەردە دەبـڕن و دەبنـە هۆی نەخۆشی، ڕژێمی بەرگری لەش جۆرە ماددەیـەك دروسـت دەکـات پێـی دەوترێـت (Antibodies) تاکو دژی ئەو جۆرە زیندەوەرانە بجەنگن یان بیان کوژن.

ڤایرۆسی (HIV) چۆن کار لە لەشی مرڤــ دەکات:

لەناو لەشی مرۆڤـدا دوو جۆر خانە هەن پێیان دەڵێن (خرۆکە سـورەکانی خـوێن و خرۆکە سپییەکانی خوێن)، خرۆکە سپییەکانیش دابەش دەبن بۆ دوو جۆر:


هەڵتۆقینی ڤایرۆسی ئەیدز لە دیواری لیمفەخانەکانەوە (وێنەیەکی راستەقینەیە)

١. خرۆکە سپییە دەنکۆڵەدارەکان.

٢. خرۆکە سپییە بێ دەنکۆڵەکان.

خرۆکـە سـپییە دەنکۆڵـەدارەکان ئەوانیش دوو جۆرن:

١- لیمفـــــــە خانـــــــەکان (Lymphocyte).

٢-تاك خانەکان (Monocyte).

لەناو لیمفەخانەکانیشدا دوو جۆر خانەی تایبەتی هەن کە پێیان دەڵێن: (T-cell) و (B-cell).

ئـەرکی (T-cell) بریتییـە لـە تێکـشکاندنی ڤایرۆسـەکە، زۆربـوونی ڤایرۆسـەکە دەبێتە هۆی لە کارخستنی (T-cell)، بە تایبەتی ئەو جۆرەیـان کـە ئـەنتیجینێکیان (Antigen) لەسـەر ڕووەکانیـان هـەڵگرتووە کـە پێـی دەوترێـت (CD4)[1]،

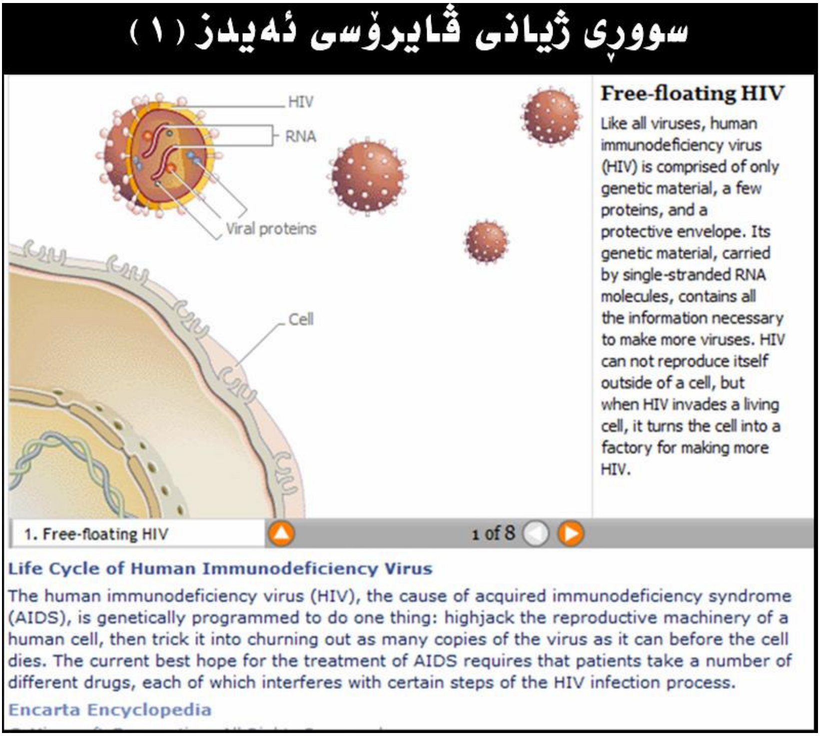
[1] (CD4) بریتییە لە خانەکانی (T_helper lymphocytes , CD4 monocytes).

ڤایرۆسەکەش ئەم (CD4)ە دەناسێتەوەو بەو هۆیەوە دەچێتە ناو خانەکە، و گەورەو زۆر دەبێت، پاشان ژمارەیەکی زۆرتر خانە تێك دەشکێنێ ، بەمەشە بەرگری مرۆڤــ دژی وردبینە زیندەوەرەکان لاواز دەبێت، کە ئەوەش دەبێتە هۆی لاوازکردن و تێکدانی بەرگری، وا لە کەسەکەش دەکات کە ڕوو بەڕووی هەوکردن و تەنینەوەو شێرپەنجەی جۆراو جۆر ببێتەوە.

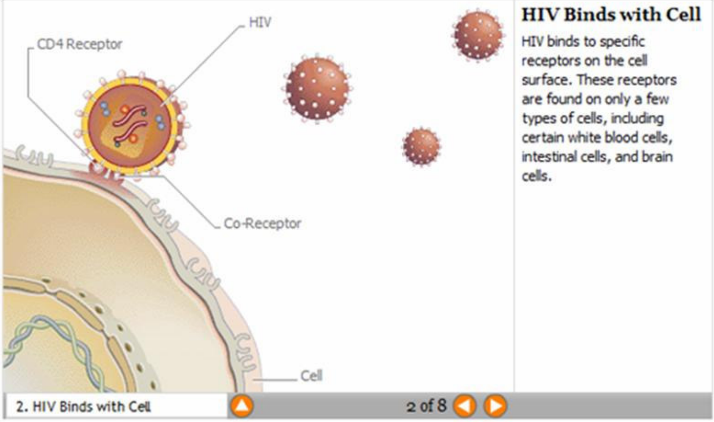
سروشتی ڤایرۆسی (HIV):

ڤایرۆسی (HIV) بە گەرمی لەناودەچێت و بەئاسانی بەماددەی پاککەرەوەی وەکو ئیسەرو ئەسیتۆن و ئیسانۆلٚ (٢٠٪)، هەروەها بەبینتا برۆ بیۆ لاکتۆن بەرێژەی (١: ١٤٠٠) ناچالاك دەبێت، بەڵام بەرهەڵستی ماددە تیشکاوەرەکان دەکات.

سوڕی ژیانی ڤایرۆسی (HIV):



سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٢)
نووسانی ڤایرۆسەکە بەدیواری خانەکەوە

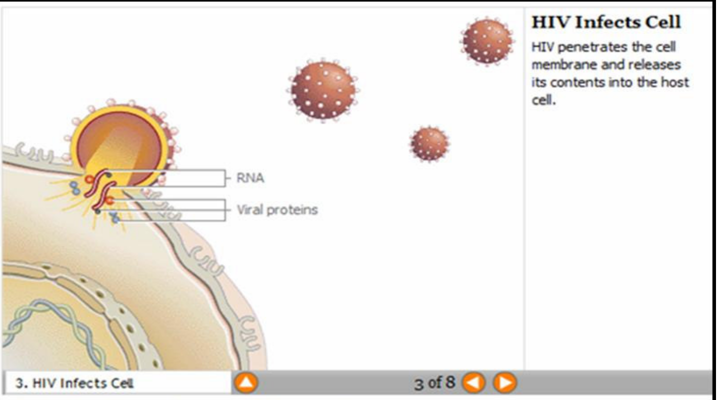


Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٣)
ڤایرۆسەکە خانەکە تووشدەکات

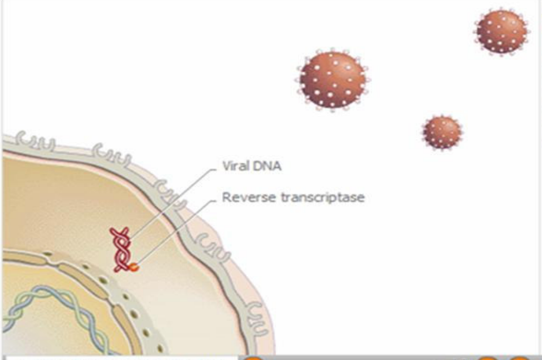


Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٤)
(RNA) ڤایرۆسەکە دەبێتە (DNA)



Viral RNA Converted to DNA

A viral protein, the enzyme reverse transcriptase, converts single strands of RNA into double-stranded DNA.

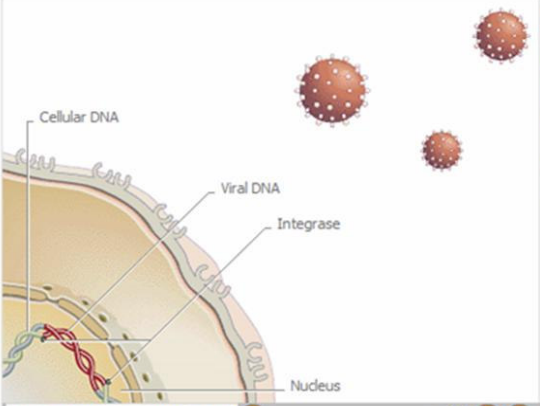
4. Viral RNA Converted to DNA 4 of 8

Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٥)
گرێدانی (DNA) ڤایرۆسەکە بە (DNA) خانەکە



Viral DNA Spliced into Cellular DNA

Another viral protein, the enzyme integrase, splices the viral DNA into the DNA in the host cell's nucleus. The cell becomes unable to distinguish viral DNA from its own genetic material.

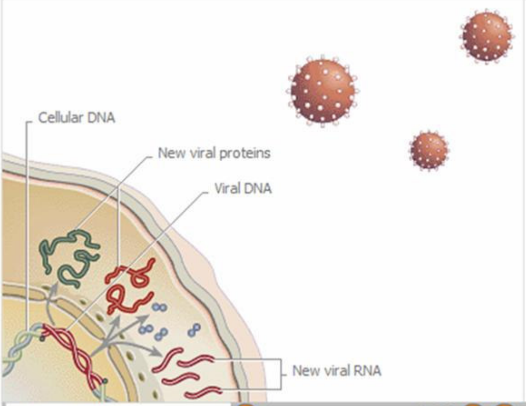
5. Viral DNA Spliced into Cellular D 5 of 8

Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٦)
کۆپی کردنی (DNA)ی ڤایرۆسەکە



Transcription

The host cell carries out the instructions encoded in the viral DNA, making copies of the viral RNA and viral proteins.

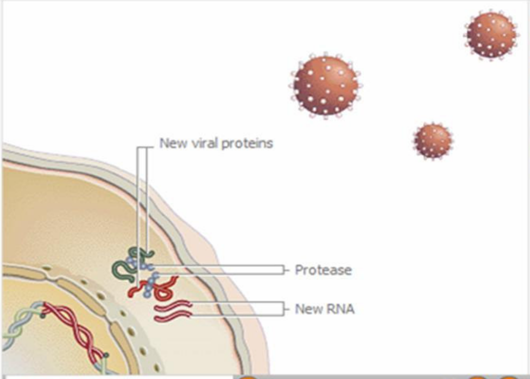
6. Transcription — 6 of 8

Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٧)
دروستکردنەوەی کۆپییەکانی ڤایرۆسەکە لەناو خانەکەدا



Assembly

A third viral protein, the enyzme protease, cleaves the viral proteins into functional enzymes. The viral proteins and RNA come together in the cell to facilitate the production of a new virus.

7. Assembly — 7 of 8

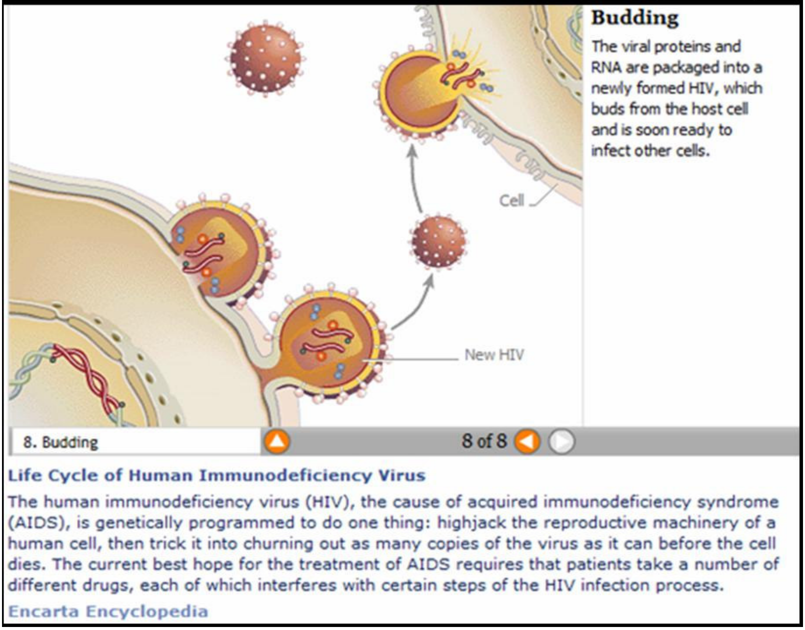
Life Cycle of Human Immunodeficiency Virus

The human immunodeficiency virus (HIV), the cause of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), is genetically programmed to do one thing: highjack the reproductive machinery of a human cell, then trick it into churning out as many copies of the virus as it can before the cell dies. The current best hope for the treatment of AIDS requires that patients take a number of different drugs, each of which interferes with certain steps of the HIV infection process.

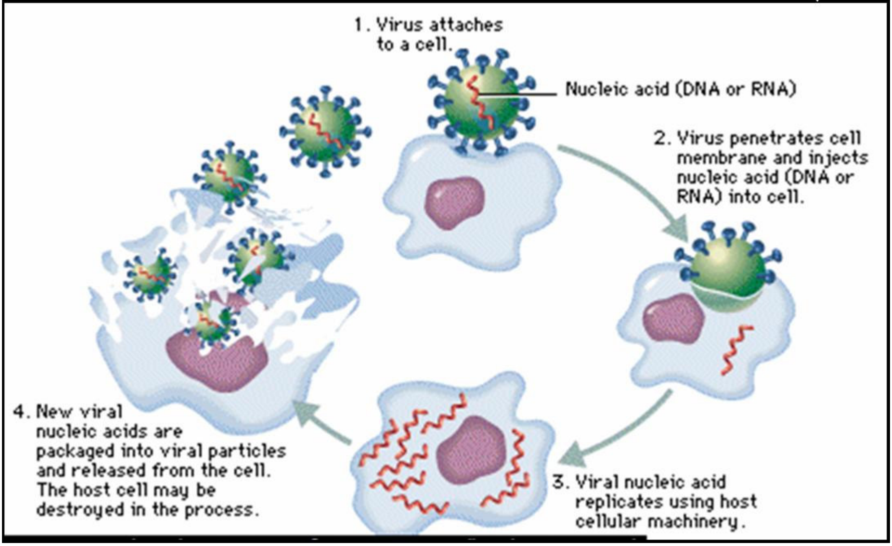
Encarta Encyclopedia

سووڕی ژیانی ڤایرۆسی ئەیدز (٨)

دەرچوونی کۆپییەکانی ڤایرۆسەکە لەخانە تووشبووەکە و تووشکردنی خانەی تر



سووڕی ژیانی ڤایرۆسەکە بەشێوەیەکی کۆکراوە و کورتکراوە



قۆناغەکانی تووش بوون بەنەخۆشی ئایدز:

قۆناغی یەکەم:

بەقۆناغی یەکەمی تووشبون بە ڤایرۆسی (HIV) دەڵێن قۆناغی هەلاّتن (بێ نیشانەیی) کە جیادەکرێتەوە بەدەرنەکەوتنی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی یان زۆر کەم لە نەخۆشەکەدا، بەلاّم ڤایرۆسەکان دوو هێندە دەبن ، ژمارەیان زیاد دەکات، و کاتێك کۆئەندامی بەرگری دەست پێدەکات بەهێرشەکەی، پلازمە خانەکان دژە تەنەکان دروست دەکەن بۆ پەلاماردانی ڤایرۆسەکان، بۆ تاقیکردنەوەی هەبوونی ڤایرۆسی (HIV) لە باری تووش بوون، پێویست دەکات کە بڕی پەیداکراو لە دژە تەنەکانی ڤایرۆسی (HIV) زۆر بێت، ئەمەش پێویست بەتێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك دەکات بەسەر تووشبوونەکەدا، کە لەوانەیە تووشبووەکان لەماوەی قۆناغی یەکەمدا هەست بکەن کە تەندروستییان باشە، بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان دەتوانن خەڵکی دیکە تووش بکەن، لەوانەیە قۆناغی یەکەم بەناوەندی ماوەی ١٠ ساڵ زیاتر بخایەنێ.

قۆناغی دووەم:

سەرەتای دەرکەوتنی نیشانە خراپەکان، بەدەست پێکردنی قۆناغی دووەمی نەخۆشی ئایدز خانەکانی (B) بەردەوام دەبن لەبەرهەم هێنانی بڕێکی زۆر لەدژە تەنەکان بۆ ڤایرۆسی (HIV) هەرچەندە ژمارەی خانەکانی (T) بەردەوام لەکەمبوونەوەدان هەر لەوکاتەش ڤایرۆسەکە لە دوو هێندە بوونی خۆی بەردەوامە، لەگەڵ بێ توانایی بەرگرییە کۆئەندام، لیمفە گرێکان هەڵدەئاوسێن، هەست بەماندوو بوون دەکرێت و کێش کەم دەکات، و تا لێهاتن دەردەکەوێت وسکچوونیش ڕوودەدات و توند دەبێت، لە هەندێك تووشبوو لەوانەیە لەبیرچوونەوەو شێوازی بیرکردنەوەی نادروستیش ڕوودەدات.

قۆناغی سێهەم:

لەقۆناغی سێهەمدا ژمارەی خانەکانی (T) یاریدەدەر کەمدەبنەوە، ناتوانن خانەکانی (B) و خانەکانی (T) ژەهراوی چالاك بکەن، لەپێناو بەرهەڵستی کردنی

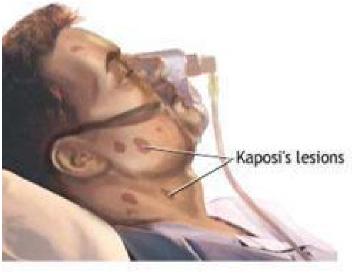
ڤایرۆسە هێرشبەرەکە، لەئەنجامی ئەمەشدا برِی دژەتەنەکان بۆ دژە پەیداکەرەکان (HIV) کەمدەبنەوە، لەناکاو ژمارەی ڤایرۆسەکانی (HIV) زیاد دەکەن، ڤایرۆسەکان لەتێکشکاندنی ئەو بەشە کەمەی خانەکانی (T) یاریدەدەر دەمێنێتەوە بەردەوام دەبن، بەمەش دەستنیشانکردنی نەخۆشی ئایدز دەکرێت ئەو کاتەی ژمارەی خانەکانی (T) یاریدەدەر کەمدەبنەوە بۆ (٢٠٠) خانە لەیەك ملیلیتری خوێن یان کەمتر لەو ژمارەیە، بەرامبەر برِە ئاساییەکەی کە لەنێوان (٦٠٠–٧٠٠) خانەی (T) یاریدەدەرە لەیەك ملیلیتردا، هەروەها دەتوانرێت دەستنیشانکردنی نەخۆشی ئایدز بکرێت لەکاتی دەرکەوتنی هەوکردنە هەلپەرستەکان.

دەم و زمانی کەسێکی توشبوو

دەم و چاوی کەسێکی توشبوو

دوو پێی کەسێکی تووشبوو

هەندێك لە دەرە نجامەكانى نەخۆشى ئەيدز



هەوکردنی میکرۆبە هەلپەرستەکان (Opportunistic infections):

تووشبوونە هەلپەرستەکان لەکاتی هاتنە ژوورەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی بۆ ناو لەشی ئەوکەسانەی بەدەست بێهێزی بەرگرییە کۆئەندام دەناڵێنن پەیدا دەبێت، لە حاڵەتی ئاساییدا ئەمانە نەخۆشی پەیداناکەن لەکاتی هاتنە ژوورەوەیان بۆ ناو لەشی ئەوکەسانەی بەرگرییە کۆئەندامیان ساغە، هەوکردنە هەلپەرستەکان ئەمانەدەگرێتەوە: سییە هەوکردنی چیکڵدانەیی، سیل، نەخۆشییەکانی شێرپەنجەیی کەبەدەگمەن ڕوودەدەن.

چارەسەر بەدەرمان دەتوانن ڕێگربێت لەپەرەسەندنی نەخۆشی لەقۆناغی تووشبوون بە (HIV) بۆ قۆناغی ئایدز ، لەبەرئەوەی نەخۆشی ئایدز نەخۆشیەکی کوشندەیە زۆر کەم لەتووشبووەکان دەتوانن دووساڵ زیاتر دوای دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە بژین، گرنگ ئەوەیە وریابین کە تەنها ڤایرۆسی (HIV) نابێتە هۆی مردن، چونکە مردن بەهۆی بێ توانایی بەرگرییە کۆئەندام ڕوودەدات ، ئەوکاتەی بێهێز دەبێت لە بەرامبەر هەوکردنە هەلپەرستەکان و نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان.

(ڕێڕەوی نەخۆشی ئەیدز لە لەشدا)

نیشانەکانی نەخۆشی ئایدز

١. **کۆئەندامی هەناسە:**

- هەوکردنی قوڕگ و سییەکان: بەتایبەتی هەوکردنی سنگ و سیلی سنگ.
- هەوکردنی کەڕویی سنگ.

٢. **کۆئەندامی دڵ و سوڕانی خوێن:**

- هەوکردنی ماسولکەی دڵ.
- بێ هێزی ماسولکەکانی دڵ.
- سنگە کوژە و نۆرە دڵە.

٣. **کۆئەندامی هەرس:**

- هەوکردنی کەڕویی دەم.
- برینی ناوپۆشی دەم.
- سک ئێشە.
- ڕشانەوە.
- سک چوون.
- نەمانی ئارەزووی خواردن و لاوازبوون.
- هەوکردنی جگەر.

٤. **کۆئەندامی میز و زاو و زێ:**

- هەوکردنی ڕێڕەوی میزو زاو و زێ.

٥. **جومگەکان:** ژانی جومگەکان لەسێیەکی نەخۆشەکان هەیە.

٦. **نەخۆشیەکانی خوێن:**

- کەم خوێنی.
- کەمبوونی خڕۆکە سپیەکانی خوێن.

٧. هەڵئاوسانی لیمفەگرێیەکان:

هەندێك نەخۆش هیچ نیشانەیەکیان نییە تەنها هەڵئاوسانی لیمفەگرێیەکان نەبێت.

٨. نیشانەکانی پێست:

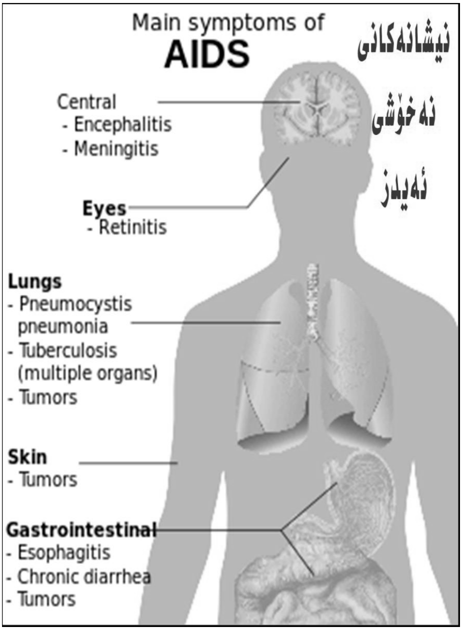
- پەڵەی سووری پێست.
- هەستیاری پێست.

٩. کۆئەندامی دەمار:

هەوکردنی مێشك و دەماغ و هەوکردنی پەردەی دەماغ.

١٠. نیشانەکانی شێرپەنجەیی:

وەك کابۆسی سارکۆمە (Kapossi sarcoma) و وەرەمی لیمفەگرێکان، هەروەها شێرپەنجەییەکانی تری وەك:شێرپەنجەی خوێن، مێشك، دەم، سینگ، وکۆم.



گرنگترین نیشانەکانی پەیوەست بە ئایدز

١- سکچوونی درێژخایەن (زیاتر لەمانگێك).

٢- دابەزینی کێشی لەش.

٣- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

٤- ئارەقەکردنی زۆر لەشەودا.

٥- نەمانی ئارەزووی خواردن.

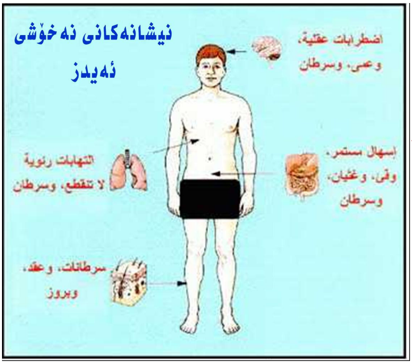
٦- هەڵئاوسانی لیمفەگرێیەکان.

٧- بێ هێزی.

بەڵام ئەم نیشانانە دەست نیشانکەر نین بەڵکو کاتێك هیچ هۆیەکی تر نەبوو بۆ ئەو نیشانانە ئینجا بە نیشانەی پەیوەندیدار دادەنرێت .

نیشانە بچوكەكان:

١. كۆكەیەكی بەردەوام بۆ ماوەی پتر لەمانگێك (بەڵام ئەو كەسانەی سیلیان هەیە بە نیشانەی بچووك دانانرێت).



٢. خورانی سەرتاپای لەش.

٣. دروستبوونی كەڕوی ناو گەروو و دەم.

٤. سوێی درێژخایەن .

ئەو خانانەی تووشی (HIV) دەبن:

١. **خوێن**

- T-cell.
- Monocyte.
- Macrophage (**خانەی قەپگر**).
- Bone Marrow (**مۆخی ئێسك**).
- Capillary endothelium (**ناوپۆشە خانەی موولولەكانی خوێن**).

٢. **ناوپۆشە پەردەی ریخۆڵە و جگەر و كۆڵۆن.**

٣. **كۆئەندامی دەمار**

- **خانەكانی مێشك.**

ڤایرۆسەكە لەكوێدا هەیە؟

١. **خوێن.**

٢. **شلەكانی لەش.**

٣. **شلە زایەندییەكان.**

٤. **شیر.**

٥. **ئاوەزڵەی برین.**

٦. **لیك.**

ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی ئایدز

یەکەم : گواستنەوە لەڕێگای کاری سێکسی و ڕێگاکانی خۆپاراستن:

- دوورکەوتنەوە لەکاری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەری.
- بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکسی، پێویستە کۆندۆمەکە بەشێوەیەکی دروست بەکاربهێنرێت لەسەرەتا تاکۆتایی کارەکە، و جۆری باش بەکاربهێنرێت لە کۆندۆم، واتە: (Latex condom) و نابێت هیچ جۆرە ماددەیەکی چەورکردن لەگەڵی بەکاربهێنرێت.
- زوو چارەسەر وەرگرتن بۆ نەخۆشیە زایندەگیەکان وەك سیفلس و گۆنۆریا.
- دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی ماددە کحولییەکان لەکاتی کاری سێکسی.
- دورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان لەکاتی کاری سێکسی.
- دوورکەوتنەوە لەکاری سێکسی لەگەڵ ئەوکەسانەی کەپەیوەندی سێکسی فراوانیان هەیە، یان ئاڵودەی ماددە هۆشبەرەکانن.
- هەروەها لەکاتی بێ نوێژی ئەگەری تووشبوون زیاترە.

شلە زایەندیەکان

1. **نێرینە:**

- ڤایرڕۆسەکە بەسەربەستی لەناو تۆواو یان خانەکانی بەرگری تاك خانەکان (monocyte) دەبینرێت.
- (DNA) ڤایرۆسەکە لەناو شلکە بینراوە.
- چڕی ڤایرۆسەکە زیاترە لەو کەسانەی نەخۆشی هەوکردنی میزەڕۆیان هەیە بەبەراورد لەگەڵ ئەوکەسانەی ساغن.
- گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ئاسانترە لەو کەسانەی برینیان هەیە لە کۆئەندامی زاوزێ وەکو نەخۆشی سفلس.
- ئەو پیاوانەی خەتەنە ناکرێن زیاتر تووشی نەخۆشی ئایدز دەبن.

٢. **مێینە:**

- لەڕێگەی زێی ئافرەت و ملی منداڵدان.
- ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە (٢٠) جار زیاترە لەپیاو بۆ ئافرەت وەك لە ئافرەت بۆ پیاو لەکاتی جووت بووندا.
- ڤایرۆسەکە دۆزراوەتەوە لەناو ئاوی زێی ئافرەت.
- هەبوونی برین بەهۆی نەخۆشی میکرۆبی کلامیدیای تەراخورما (سۆزەنەك) تووشبوون بەئایدز زیاتر دەکەن.
- هەروەها هەبوونی ڕووبەرێکی گەورەی ناوپۆشەپەردە لەئافرەتدا تووشبوون ئاسان دەکات.

دووەم: ئەوانەی ئاڵودەی دەرمانە هۆشبەرەکانن:

١. وازهێنان لەدەرمان.

٢. بەکارنەهێنانی دەرزی و سرنجی کەسانی تر.

سێیەم: گواستنەوەی لەڕێگەی خوێنەوە:

١. پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی بەر لەگواستنەوەی بۆ کەسێکی تر.

٢. دوورکەوتنەوە لەگواستنەوەی خوێن تەنها لەکاتی زۆر پێویست نەبێت (ئەویش داوی پشکنین و دڵنیابوون لە خاوێنی).

٣. پشکنینی خوێن بەخشەکان بۆ دڵنیابوون لەخاوێنیان لەنەخۆشیەکە.

چوارەم: گواستنەوە لەڕێگەی دەرزی و ئامێری تیژ (ئەگەر پاکژو تەعقیم نەکرێن):

١. بەکارهێنانی دەرزی و سەرنجی بەکارهاتوو.

٢. تەواو پاکژنەکردنەوەی ئامێری نەشتەرگەری.

٣. بەکارهێنانی ئامێری ریش تاشین و فلچەی ددان هی کەسانی تر.

٤. هەر کەرەستەو ئامێرێك کە بۆ کونکردنی پێست بۆ خاڵ کوتین و تاتۆو گوێ سمین بەکار دەهێنرێت.

پێنجەم : لەو کەسانەی ئاڵودە بەمادده هۆشبەرەکانن:

- بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر تا ماددەکە زیاتر بێت ئەگەرەکە زیاتر دەبێت.
- چەند جارەی بەکارهێنانی هەمان دەرزی و سرنج.
- ژمارەی ئەوکەسانەی بەشدارن لەهەمان دەرزی و سرنج تا ژمارەیان زیاتر بێت ئەگەرەکە زیاتر دەبێت.

شەشەم: گواستنەوەی لەدایکەوە بۆ کۆرپە:

ڤایرۆسەکە دەکرێ لەدایکێکی هەڵگری ڤایرۆسەکە (HIV) بۆ کۆرپەکەی بگوازرێتەوە لەکاتی سکپڕی یان منداڵ بوون یاخود دوای لەدایك بوون، هەروەها لە ڕێگای شیرپێدانەوە دەگوازرێتەوە، بەڵام زۆرترین حاڵەتەکان لەکاتی منداڵ بوون و ماوەیەکی کورت بەر لەمنداڵ بوون ڕوودەدەن، ڕێژەی گواستنەوە لەدایك بۆ کۆرپەلە (١٥٪ تا ٢٥٪)، بەڵام لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا ڕێژەکەی زیاترە لە (٢٥٪ تا ٣٥٪).

ئایا ڤایرۆسەکە بەڕێگەی شلەکانی تری لەش دەگیرێتەوە؟

هەرچەندە ڤایرۆسەکە لەهەموو شلەکانی لەشی کەسی تووشبوو بەڤایرۆسەکە هەیە، بەڵام تا ئێستا دەرنەکەوتووە کە ئەم شلانەی خوارەوە ببنە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، مەگەر ئەم شلانە خوێناوی بووبن:

١. **لیکی دەم:**

لیکی دەم ژمارەیەکی کەمی ڤایرۆسەکەی تێدایە بەڵام تائێستا دەرنەکەوتووە کە لە ڕێگەی لیکی دەمەوە بگوازرێتەوە وەك (ماچ کردن)، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی جۆرە پرۆتینێکی دژە ڤایرۆسەکە لەناو لیکی دەما کە پێی دەڵێن: (Leukocyte protease inhibitor)، بەڵام بەڕێگەی گەستنی مرۆڤ (گاز لێگرتن) ڤایرۆسەکە دەگوازرێتەوە بەڵام زۆر دەگمەنە.

٢. **فرمێسك ،ئارەقە ،میز:**

ئـەم شـلانەش ڤایرۆسـەكەیان تێدایـە بـەڵام هۆكـاری گواسـتنەوە نـین (تائێـستا نەسەلمێنراوە).

ڤایرۆسی (HIV) بەم ڕێگایانە ناگوازرێتەوە:

١. پەیوەندی كۆمەڵایەتی ئاسایی وەك: تەوقەكردن، لەباوەش گرتن، ماچ كردن، هەڵسوكەوتی ڕۆژانە لەگەڵ نەخۆش، خواردن و خواردنەوە لەگەڵ كەسی تووشبوو.

٢. بەشـداری لەبـەكارهێنانی شـوێنە گـشتیەكان وەك: دەسـت شـۆر، سـەرئاو (W.C)، گەرماو (حمام)، مەلەوانگە.

٣. لە ڕێگەی مێش و مەگەز.

٤. لـــە ڕێگـــەی هەناســـەو پژمینەوە.

٥. لـــە ڕێگـــەی دەم وەك: خواردن و خواردنەوە.

٦. بەكارهێنانی جل و بەرگی بەكارهاتوو.

ئایا ئەو ڕەفتارە مەترسیدارانە چین كە ئەگەری تووشبوون بەڤایرۆسەكە زیاددەكەن؟

١- ئەنجامدانی كاری سێكسی هاوڕەگەز (نێربازی).

٢- بوونی هاوبەشی سێكسی زۆر (وەك لەشفرۆشەكان).

٣- كەسانی ئاڵوودە بوو بە مەی و ماددە هۆشبەرەكان.

(خواردنـەوەی مـەی و بـەكارهێنانی مـاددە هۆشـبەرەكان و كـرداری سێكـسی نـەپارێزراو و بەبـەڕەڵایی، پێكـەوە مەترسـیی گواسـتنەوەی ڤایرۆسـەكە چـەند قـات دەكەنەوە).

٤- هەروەها وەرگرتنی خوێن بە بەردەوامی ئەگـەری تـووش بـوون بەڤایرۆسـەكە زیاددەكات وەك نەخۆشیەكانی تالاسیماو هیمۆفیلیا.

هەنگاوەكانی پشكنین و دەست نیشانكردنی ڤایرۆسی (HIV):

بۆ دەست نیشانكردنی ڤایرۆسەكە تەنها بەئەنجامدانی پشكنین دەزانین كە تووشی ڤایرۆسەكە بووین یان نا، چونكە تووشبوون بەڤایرۆسەكە هیچ نیشانەیەكی تایبەتی نییە بۆ ناسینەوەی.

دەست نیشانكردنی ڤایرۆسەكە بەدوو قۆناغ دەبێت:

١- پشكنینی (ELISA) ئیلایزا: ئەگەر نێگەتیف بوو (-ve) ئەوا تۆماردەكرێت بەنێگەتیف، بەلاّم ئەگەر پۆزەتیف بوو ئەوا پشكنین دووبارە دەكرێتەوە بۆ دڵنیابوون، ئەگەریش نێگەتیف بوو ئەوا دادەنرێت بەنێگەتیف بەلاّم ئەگەر پۆزەتیف بوو ئەوا دەچیتە قۆناغی دووەم.

٢- پشكنینی چەسپێنەر: ئەگەر پشكنینەكە نێگەتیف بوو ئەوا تۆماردەكرێت بە نێگەتیف، بەلاّم ئەگەر پۆزەتیف بوو ئەوا بە پۆزەتیف دادەنرێت.

باری ئێستای بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئایدز لە جیهاندا:

١_ هەوکردنی ڤایرۆسی (HIV) و نەخۆشی ئایدز پەتایەکی جیهانییەو حاڵەتی توشبوون لە هەموو وڵاتانی جیهان تۆمار کراوە.

٢_ زۆربەی هەرە زۆری توشبووان گەنجن (واتە هێزی کارو توانای کۆمەڵن).

٣_ ئێستا ژمارەی تووشبووان دەگاتە زیاتر لە (٣٣) ملیۆن کەس لە جیهاندا (کۆتایی ٢٠٠٧).

٤_ (٣/٢)ی توشبووان لە وڵاتی ئەفریقادایە، بە جۆرێك لە هەندێك وڵاتدا لە (٣) کەس یەکێکیان ئالوودەی نەخۆشییەکەیە.

٥_ لە سەدا پەنجای تووشبووان لە ڕەگەزی مێینەن.

٦_ زیاتر لە (٢,٥) ملیۆن منداڵ هەڵگری ڤایرۆسەکەن (تەمەنی خوار ١٥ ساڵ).

٧_ بە گوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری ئایدز (UNAIDS) ڕۆژانە (٧٠٠٠) کەس تووشی ڤایرۆسەکە دەبن.

٨_ ساڵانە ژمارەی توشبووان بە نزیکەیی (٣) ملیۆن کەسە.

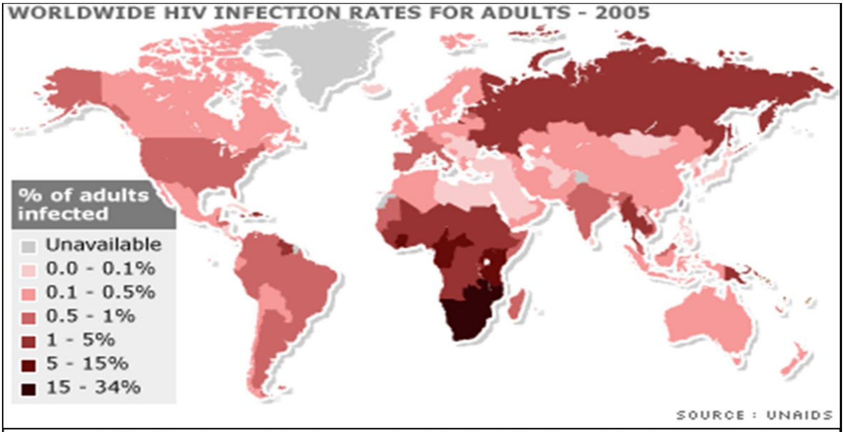
٩_ ژمارەی مردووان ساڵانە زیاتر لە (٢) ملیۆن کەسە.

١٠_ تا ساڵی (٢٠٠٥) کۆی ژمارەی مردووان بە ئەیدز لەهەموو جیهاندا (٢٥ ملیۆن) کەس زیاتربووە.

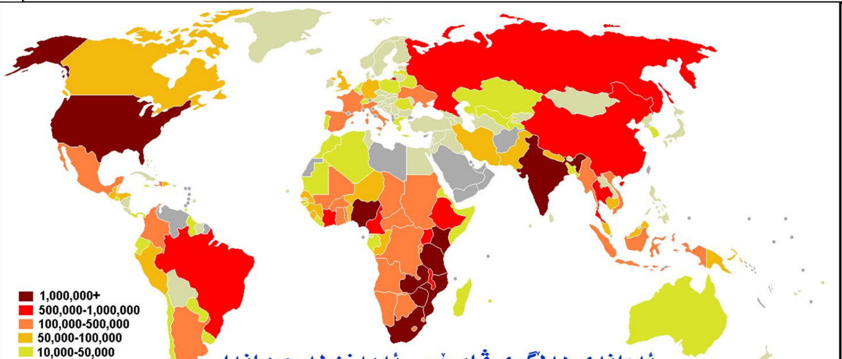
١١_ لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا ڕێژەی توشبوون لە بەرزبوونەوەدایە ، لە عێراق لە ماوەی نێوان (١٩٨٦ _ ٢٠١٠)دا (٥٨٥) حاڵەتی ئایدز تۆمار کراوە، لەوان (٢٨٨) حاڵەتیان عێراقین، بەڵام ئەوانی دیکەیان بێگانە بوون و خەڵکی وڵاتانی تورکیاو ئێران و هیندستان و کیشوەری ئەفریقان، (٧١٪)ی ئەو حاڵەتانەی لە عێراق تۆمار کراون لە ڕێگەی خوێنی پیسەوە بووەو گوازراوەتەوە، هەروەها (١٨٪)یان لە ڕێگەی کاری سێکسی نێوان (پیاو و ئافرەتەوە) ڕوویانداوە، و تەنیا (٤٪) یان ڕاستەوخۆ لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی گوازراوەتەوە، و ڕێژەی (٥٪) تەمەنیان لە نێوان (١٥ _ ٢٩)

ساڵیدایە، لە ئێستادا گواستنەوەی نەخۆشییەکە بە زۆری لە ئەنجامی پەیوەندی سێکسی نێوان ئافرەت و پیاوەوە ڕوو دەدات، و تا ئێستا ڕێژەی بلاوبوونەوەی تەواوەتی (HIV) لە ناو خەڵك و کۆمەڵی مەترسیدار لە عێراق بە دروستی نازانرێت، هۆکاری ئەمەش هەر وەکو زۆربەی وولاتانی دیکەی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی توێژینەوەی پێویست لەو بوارەدا.

١٢_ لە هەرێمی کوردستان بە پێی دوا ئاماری وەزارەتی تەندروستی ژمارەی توشبووان (٩٦) کەسە کە (٧٧) یان بیانین و (١٩) یان دانیشتووی هەرێمن ، و لەو (٩٦) کەسە سیٚ کەسیان مردوون.



ڕێژەی تووشبوون بە ئەیدز لە پێگەیشتووان لە ناوچە جیاجیاکانی جیهاندا (ساڵی ٢٠٠٥)



ئەوانەی هەڵگری ڤایرۆسی ئەیدزن لە جیهاندا
(ژمارەیان بە پێی وولاتە جیاجیاکان)

خۆپاراستن لەنەخۆشی ئایدز

یەکەم / گرنگترین ڕێگە بۆخۆپاراستن بریتییە لە هۆشیاری:

مەبەست لە هۆشیاری واتە دەستکەوتنی زانیاری دەربارەی ڤایرۆسەکەو چۆنیەتی گواستنەوەی و خۆپاراستن و پاراستنی کۆمەڵ، چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە یاخود چۆنیەتی رەفتارکردنمان لەکاتی توشبوونمان بەڤایرۆسەکە، بەهێزترین چەکی روبەڕووبونەوەی ئایدز هۆشیارییە دەربارەی نەخۆشیەکە.

دووەم/ خۆپارێزی لەتووش بوون لە ڕێگەی کاری سێکسی:

١. دورکەوتنەوە لەکاری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەری (زیناکردن) وەك خوای گەورە دەفەرموویێت: (وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) (الإسراء :٣٢)، **واتە: ((نزیکی زینا مەکەون بەڕاستی ئەوە کردەوەیەکی زۆر ناشیرین و ڕێگەیەکی پیس و خراپە))**، بۆیە پێویستە پابەندی هەموو یاساو رێساکانی ئاینی پیرۆزی ئیسلام بین تاکو لەم نەخۆشیەو گشت نەخۆشیەکانی تر پارێزراو بین.

٢. بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکسی.

٣. زوو چارەسەر وەرگرتن بۆنەخۆشیە زایندەییەکان وەك سیفلس و گۆنۆریا....

٤. دوورکەوتنەوە لەکاری سێکسی لەگەڵ ئەوکەسانەی کەپەیوەندی سێکسی فراوانیان هەیە، یان ئاڵودەی ماددە هۆشبەرەکانن.

سێیەم/ خۆپارێزی لەتووشبون لە ڕێگەی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر:

١- وازهێنان لەبەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

٢- بەکارنەهێنانی دەرزی و سرنجی کەسانی تر.

چوارەم/ خۆپارێزی لەتووش بوون لە ڕێگەی خوێنەوە:

١- پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی بەر لەگواستنەوەی بۆ کەسێکی تر.

٢- دورکەوتنەوە لەگواستنەوەی خوێن تەنها لەکاتی زۆر پێویست نەبێت ئـەویش دوای پشکنین و دڵنیابوون.

٣- پشکنینی خوێنبەخشەکان بۆ دڵنیابوون لە خاوێنیان لەنەخۆشیەکە.

٤- بەکارنەهێنانی سرنج و ئامێری پیس و بەکار هاتوو.

پێنجەم/ خۆپارێزی لەتووشبوون لە ڕێگەی دەرزی لێدان و نەشتەرگەری بچوکی ددان:

١- بەکارنەهێنانی ئامێرو کەرەستەی پیسبوو بـەخوێنی کەسانی دیکـە لـەکاتی هەندێك کرداری پزیشکی و جوانکاری وەکو لوت و گوێ سمین و کوتینی خاڵ و نەخشاندنی لەش ونوسینی دروشم لەسەرجەستە (Tattoo) یان بەکارنەهێنانی کـەل و پەلی ناپاکژی نەشتەرگەری .

٢- بەکارنەهێنانی هەمان گوێزانی تـراش بـۆ چـەند کەسێك لـەکاتی سەرتاشـین چونکە مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆس و میکرۆبی نەخۆشیەکان پتر دەکات.

٣- بەکارنەهێنانی ئامێرەکانی ددان هەڵکێشان تاکو جوان پاکژ نەکرێتەوە.

شەشەم / ڕێگرتن لەگواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەدایکێکی تووشبوو بۆ کۆرپەکە:

١- پشکنینی هەموو دایکێکی خاوەنی مەترسی لەکاتی سکپڕی بۆ زانینـی بـوون یان نەبوونی نەخۆشیەکە.

٢- وەرگرتنی دەرمانی دژی ڤایرۆسەکە لەکاتی سکپڕی.

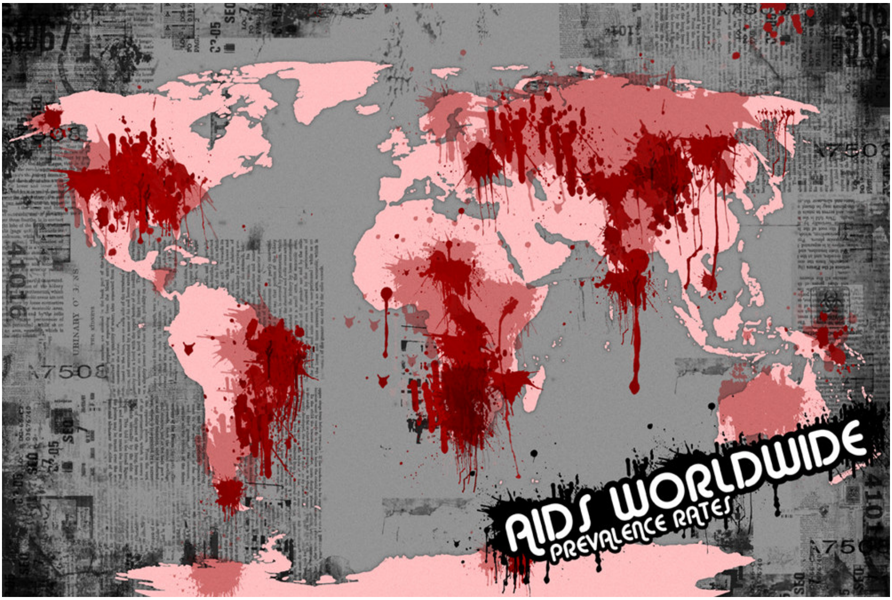
٣- زیادکردنی سەردانی بنکەی تایبەتی چاودێری دایکان.

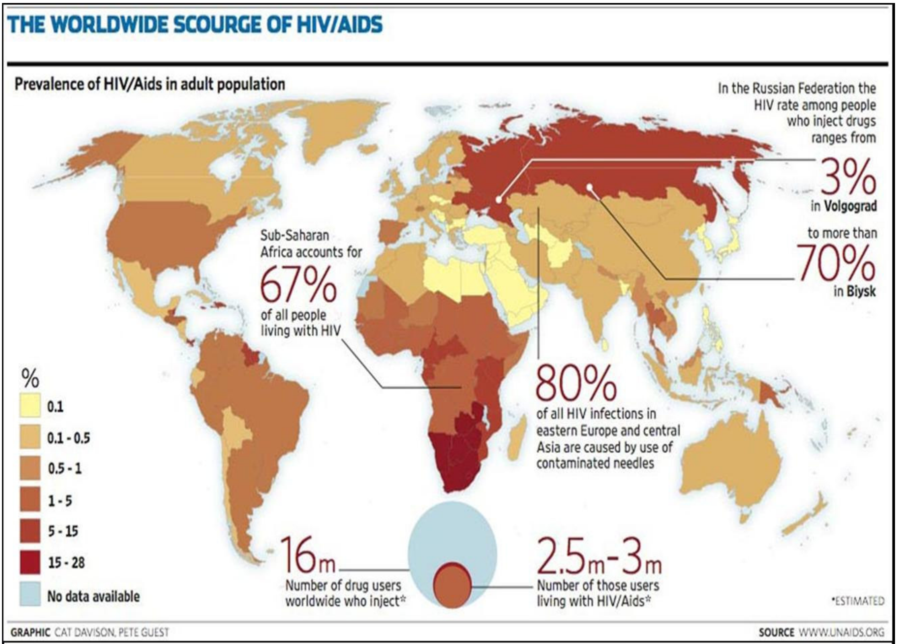
٤- ئەنجامـدانی نەشـتەرگەری بۆمنـداڵ بـوون ئەگـەری گواسـتنەوە کەمدەکاتـە لەکاتی منداڵ بوون.

٥- ئاگاداربوون و چاککردنی خۆراکی دایك.

٦- بەکارهێنانی دەرمانی دژە ڤایرۆسەکە بۆ منداڵ دوای لەدایك بوونی.

٧- بەکارنەهێنانی شیری دایکی تووشـبوو، ڕێـژەی گواسـتنەوە لەڕێگـەی شـیری دایك (٥-١٥٪)ە.





ڕێژەی تووشبووانی ئەیدز لە پێگەیشتووان لە ناوچەکانی جیهاندا بەهۆی بەکارهێنانی دەرزییەوە لەنێوان ئەوانەی کە ماددە هۆشبەرەکان بەکاردێنن (١٦ ملیۆن کەس لە جیهاندا ماددەی هۆشبەر بە دەرزی بەکاردێنن ٣ملیۆنیان هەڵگری ئەیدزن)

ئەگەری پشکنینی (HIV) پۆزەتیف:

١- پێویستە بەهاوسەرەکەی بڵێت کە (HIV) پۆزەتیفە هەرکەسێك پەیوەندی سێکسی لەگەڵی هەیە پێی بڵێت.

٢- هەروەها هاوسەرەکە پێویستە بخرێتە ژێر چاودێری پزیشکەوە.

٣- ئەگەر ئافرەتەکە دووگیان بوو پێویستە پێی بوترێت کە ڤایرۆسی (HIV) هەیەو پێویستی بەچارەسەرو چاودێری پزیشکی هەیە بۆ خۆپارێزی و پاراستنی منداڵەکەی چونکە وەرگرتنی چارەسەر منداڵەکە دەپارێزێت.

٤- ئەگەر سەردانی پزیشکی ددانت کرد پێویستە بەپزیشکەکە رابگەیەنین کەپشکنینەکەت پۆزەتیفە.

٥- نابێت هیچ جۆرێك خوێن و پێکهاتەکانی ببەخشێت.

٦- نابێت فڵچەو موس و مەکینەی تراشی یەکێکی دیکە بەکاربهێنین چونکە ئەم کەل و پەلانە ڤایرۆسەکە دەگوازنەوە بەهۆی ئەو خوێنەی پێوەی لکاوە.

چەند زانیارییەکی پێویست بۆکارمەندانی تەندروستی:

پابەند بوون بەڕێنماییە گشتیەکانی خۆپارێزی لەکاتی کارکردنیدا بەجۆرێك پێویستە هەموو شلەو دەردراوەکانی لەشی نەخۆش بەسەرچاوەی نەخۆشی تایبەتی ڤایرۆسی (HIV) دابنێین، و بەم شێوەیە ڕەفتاری لەگەڵ بکەن چونکە ناتوانرێ کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە لەکەسی تووش نەبوو جیابکرێتەوە لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکی ڕۆژانەیدا.

١. بەکارهێنانی دەستکێش بۆ ئەنجامدانی هەر کردارێك کە ئەگەری بەرکەوتنی تێدا بێت لەگەڵ خوێن و شلەکانی تری نەخۆش.

٢. بەکارهێنانی دەستکێشی نوێ بۆ هەر کردارێك.

٣. دەست شوشتن بەئاو و سابوون دوای هەر کردارێك پەیوەست بە خوێن و شلەو دەردراوەکانی تر لەگەڵ ئەوەشدا کە دەستکێش بەکارهاتووە.

٤. كاتێك برین یان رووشان هەبێت لە دەست یان قۆڵ پێویستە بەجوانی داییپۆشیت بە پلاستەری تایبەت، و خۆت بەدوور بگریت لەبەرکەوتنی خوێن و دەردراوەکانی تر.

٥. لەکاتی نەبوونی دەستکێش پێویستە رێگەی تر بەکاربهێنرێت وەك ئامێری گرتن یان پارچە کاغەز بۆ گۆرینی دەرزی.

٦. دەبێت زۆر بە وریاییەوە دەرزی و ئامێرە تیژە پزیشکیەکان بەکاربهێنین.

٧. لەهەر کردارێك کە ئەگەری خوێن پرژان هەبێت پێویستە روپۆشی دەم و لووت و چاو بەکاربهێنرێت.

٨. دابین کردنی دەرمانی دژە ڤایرۆس بۆ رێگەگرتن دوای بەرکەوتن لەشێوەی کیتی تایبەت، ئەمەش بۆ پاراستنی کارمەندان دوای بەرکەوتنیان بەخوێن یان دەردراوی تر کە مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسەکەی لێبکرێت، هەروەها بۆ زیاتر دڵنیابوونی کارمەندان بەتایبەتی ئەوانەی لەشوێنێ وا کاردەکەن کە ئەگەری توشبوونیان زیاترە.

٩. پێویستە نموونەکان لەخوێن و شلەکانی تر بەرێکی لە هەڵگری تایبەت هەڵبگیرێت، بەجۆرێك پارێزراو بێت لە رژان و چۆران بۆ رووی دەرەوەی هەڵگرەکە لەکاتی گواستنەوەو جوڵاندنی و بەکارهێنانی مژەری میکانیکی بۆ نمونەکان لەکاتی پێویست.

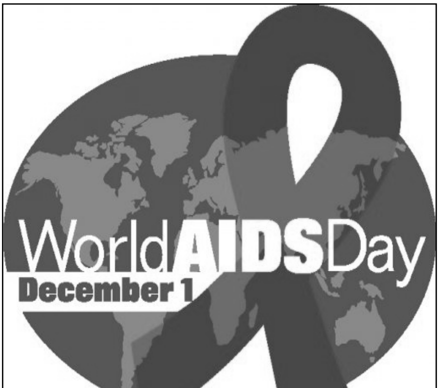
هۆکارەکانی خۆپاراستن و پێویستیە گشتیەکان:

١- مەترسیدارە ئەگەر وەك "نەعامە" سەرمان بخەینە ژێر خۆڵ و بلێین ئایدز لە ئەفریقاو ڕۆژئاوایەو دوورەو نامان گاتیّ، چونکە ڕۆژانە هێڵی ئاسمانی لە نێوانماندا هەیەو هەزاران خەڵك لە "ئەوروپا"و "ئەفریقا" وە دێن و دەچن و هاتوو چۆمان لەگەڵ دەکەن، کەواتە تاکو ئێستاش ئاسایشی تەواومان نیە بەرامبەر بە ئایدز.

٢- بۆیە دەبێت لەم ڕوانگانەوە زۆر ئاگادار بین:

(أ) خوێن بەخشین :

پێویستە خوێنی هەموو "خوێن بەخشێك" بپشکنریّ لەڕێگای بانکەکانی خوێن، و ئەو نەخۆشخانەیەش کە خوێنی لیّ دەبەخشرێت تا دڵنیابین کە خاڵییە لە دژە تەنەکانی ڤایرۆسی "ئایدز"و پەتای هەوکردنی ڤایرۆسی "جگەر"و "زوهری"و "مەلاریا"، دەبێت مێژوو و داتاکانی خوێنە بەخشراوەکان تۆمار بکرێن، ئەنجامەکەی پۆزەتیڤ بوو دەبێت خوێنە پیسەکە بەڕێگای گونجاو و دروست لەناو ببرێت.



(ب) ئەنجامدانی تاقیکاری و ڕێگرتن لە خزمەتی سەربازی دا :

پێویستە ئەو تاقیکاریە بکرێت و پشکنینی پزیشکی بکرێت بۆ ئەنجامدانی خزمەتی سەربازی، جا بەزۆر یا خۆبەخشی بێت.

(ج) کاتی دامەزراندن یان پەیوەندی بە ئەرك و کاری نوێوە:

سەپاندنی تاقیکاری لە میانەی بەڵگەنامەی دامەزراندن یان کاتی پەیوەندی کردن بە کاری نوێوە، کە دەبیّ ئەو شیکارییە ئەنجام بدرێت بۆ هەموو تاکێك لە کاتی

دامەزراندنیدا، تاکو خاوەنکار ئازادی ئەوەی هەبێت کرێکارەکەی ڕەت بکاتەوە یان نا، چونکە هیچ یاسایەك نییە ڕێگە بدات بە لەسەر کار لابردنی تووشبووەك بە ئایدز لە کارەکەی.

(د) ئەوانەی کە زۆر سەردانی نۆرینگەو نەخۆشخانەکانی شێرپەنجەو نەخۆشییە بەرگرییەکان و بەشەکانی فریاکەوتنی خێرا دەکەن، پێویستە لە هەموو ئەو شوێنانەدا پشکنین بکرێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشیەکە.

(ه) ئافرەتی سکپڕو منداڵی تازە لەدایکبوو:

ڤایرۆسەکە دەگونجێ لە دایکێکی تووش بوو بگوازرێتەوە لە ڕێگای وێلاشەوە، ئەمەش یاریدەی بڵاو بوونەوەو تێکەڵ بوونی خوێنی "کۆرپە" دەدات لەگەڵ هی دایك لەماوەی مانگەکانی سکپڕیدا، زۆر حاڵەت هەیە کە کاتێ "کۆرپە"کە لەدایکبووە هەستکراوە تووشبووە، ئینجا زانراوە دایکەکە هەڵگری ڤایرۆسەکە بووە.

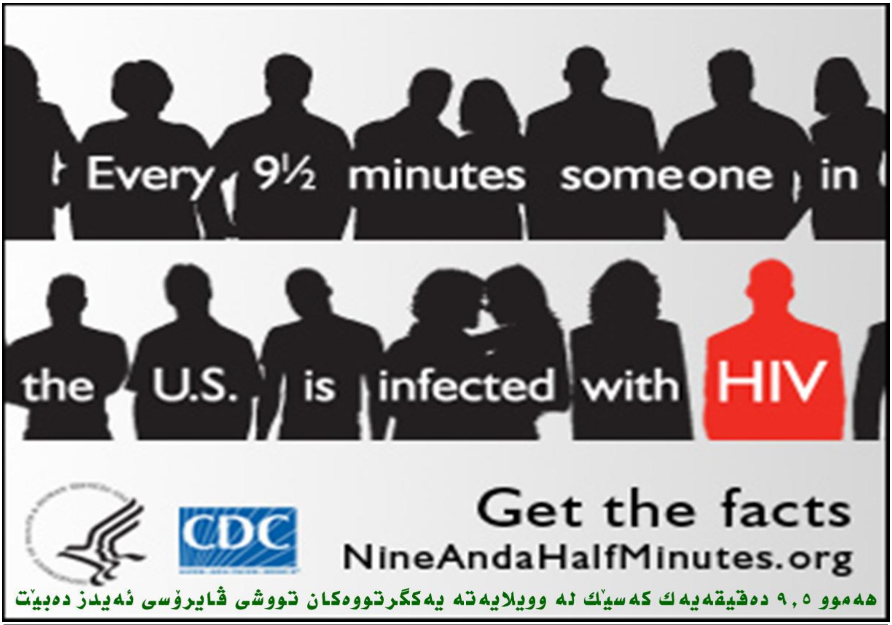
(و) بەندینخانەو نەخۆشییە عەقڵییەکان :

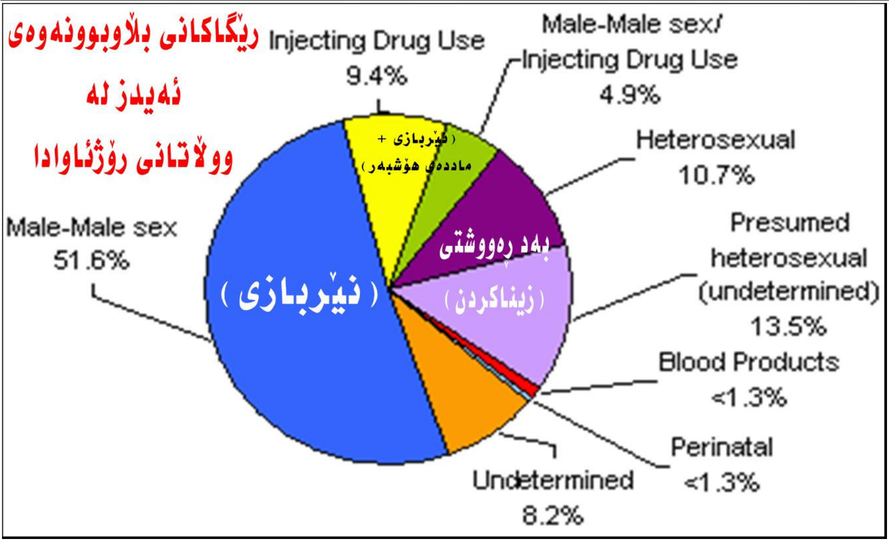
ئەم شوێنانە دادەنرێن بە مۆڵگەی ئەم نەخۆشیانە چونکە لادانی سێکسی و تووشبوو بە ماددە (هۆشبەرەکان) و لەشفرۆشی تێدا ڕوودەدات و خەڵکێکی زۆری لەم جۆرانە تێدایە، بۆیە پێویستە چاودێری و پشکنینی بۆ ئەنجام بدرێ و نەخۆشەکان لە یەکتری جیا بکرێنەوە، پێویستە ڕێخراوە زانستی و چاکسازی زیندانەکان بە هاوکاری لەگەڵ وەزارەتی داد لێکۆڵینەوە بکەن بەشێوەیەکی خولی.

(ز) **لەشفرۆشەکان:** گەیشتن بەم جۆرە کەسانە لەو وڵاتانەی یاساکانیان ڕێگە بەلەشفرۆشی دەدات ئاسانە، بەڵام لە وڵاتانی تردا دەبینین ئەوانەیان کە لە بەندینخانەن پێویستە بەشێوازێکی خولی پشکنینیان بۆ بکرێت.

(ح) **نەخۆشی سیل:** یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە لەوانەیە وەك نیشانەیەکی ئایدز وەربگیرێت بۆیە پێویستە ئەوانەی کە تووشی ئەم نەخۆشیە بوون پشکنینی تایبەت بە ئایدزیان بۆ بکرێت.

(ط) خوێندکارانی زانکۆ و پەیمانگاکان: پێویستە نموونە لە خوێنکارانی زانکۆو پەیمانگاکان وەربگیرێت، چونکە کۆکردنەوەی زانیاری لەوێدا ئاڵۆزە، بۆیە لە ڕێگەی پشکنینی ئەو نموونانەی کە لێیان وەردەگیرێت لە تەندروستیان دڵنیا دەبین.





چارەسەری نەخۆشی ئایدز

دوای لێکۆڵینەوەو هەوڵدانی زۆری پزیشکان و پسپۆڕان توانرا ڕێگاکانی خۆپـارێزی و ڕێگریکـردن لەنەخۆشـیەکە دیـاری بکرێـت، بـەلاّم لەبەرئـەوەی یـەکێك لـە ڕێگـە سەرەکیەکانی گواستنەوەی ئـەم ڤایرۆسـە بەڕێگـەی سـێکس و رەفتـاری سێکسییە، ئەمەش گۆڕینی و گونجاندنی کارێکی قورسە، هـەروەها وەك دەزانرێـت کـە چارەسـەر تەواوکەری خۆپارێزییە، و بەبێ بوونی چارەسەر پشتگیریی و خۆپارێزیی تەواو نابێت، بۆیە هەوڵ و توانا زانستی و ماددییەکانی ئێستا زیاتر بەرەو دۆزینەوەی دەرمـانی دژە ڤایرۆسـی (HIV) و کوتـانی (فاکـسین)ی تایبـەت دەچـێت بەئومێـدی دۆزینـەوەی چارەسەری بنبڕکەرو فاکسینی دژە ڤایرۆسی (HIV) .

چارەسەری تێکەڵ (Combination therapy):

بریتیە لەبەکارهێنانی سێ دەرمان یان زیاتر بۆ چارەسەری نەخۆشی ئایـدز یـاخود هـەوکردنی ڤایرۆسـی (HIV)، بـەزۆر رێگـەی جیـاواز کاردەکـەن و لەڕێگـەی قۆناغـە جیاوازەکانی سوڕی ژیانی ڤایرۆسەکە ڕێگە لە زۆربوونی ڤایرۆسـەکە دەگـرن، بەمـەش ژمارەی ڤایرۆسەکە لەخوێندا لەچەندین بلیۆنەوە کەم دەکاتەوە بۆ هینـدێکی زۆر کـەم کە لەوانەیە بەپـشکنینی تایبـەتیش دەرنەکـەوێت، یـان بگاتـە ئاسـتی کـەمتر لـە (٥٠) کـۆپی لـە ملـیلتر خـوێن ، واتـە کاریگـەریی ئـەو دەرمانانـە بـریتین لـە کەمکردنـەوەی ژمارەی ڤایرۆسی (HIV) لەخوێن بەمەش رێگا بـۆ کۆئەنـدامی بـەرگری لـەش خـۆش دەکات کە وا خۆی چـاك بکاتـەوەو توانـای ببێتـەوە بـۆ بـەرگری کـردن و ئەنجامـدانی ئەرکەکانی خۆی بە ئاسایی، لەهەموو ئەو وڵاتانەی ئـەو دەرمانانـە بـەکارهاتوون ئـەوا کەمبونەوەیـەکی ئێجگـار زۆرو بەرچـاو هەیـە لەرێـژەی مـردن و نـەخۆش کـەوتن بەڤایرۆسەکە، بەکارهێنانی دەرمانەکان بەشێوەیەکی رێك ژمـارەی ڤایرۆسـەکە لـەناو لەش کەم دەکاتەوە بۆ رێژەیەکی زۆر زۆر کەم، بەمەش بوار دەرەخسێنێت بۆ بەرگری لەش بۆ خۆ سـاز دانـەوەو بەهێزبوونـەوەو گەڕانـەوە بـۆ بـاری پـێش تـووش بـوون بـە

ڤایرۆسـەکە، کەواتـە بەبـەکارهێنانی دەرمـان ئـەوا کەسـی تووشـبوو بەڤایرۆسـەکە دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر زیاتر بەتەندروستیەکی باش بمێنیتـەوە، هـەروەها ئەگـەر تووشبوو ژن بێت ئەوا لەکاتی سکپڕیدا ڕێگە لـە گواسـتنەوەی نەخۆشـیەکە دەگرێـت بۆ کۆرپەکەی، کەواتە کۆرپەکەی پارێزراو دەبێت.

ئایا دەرمان چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکەیە؟

بەکارهێنانی دەرمانی دژە ڤایرۆسی (HIV) چارەسـەرە، بـەڵام چارەسـەری بنـبڕ نییە تا ئێستا، لەبەرئەوەی ئـەو دەرمانانـە ڤایرۆسـەکە لەگەشـەو زۆربـوون دەخـەن و بەرگری لەش بەهێز دەکەنەوە، بەڵام لەکاتی پشکنینی نەخۆشەکە هـەر بـە (+HIV) واتە پۆزەتیف دەمێنێتەوە، چونکە هەندێك لەو خانانەی کە ڤایرۆسەکەیان تێدا هەیـە دەچنە قۆناغی خەوتن (sleep or rest)، ئەمەش هۆی نەبوونی چارەسـەری بنـبڕە بۆ نەخۆشـی ئایـدز، هـەروەها گـەورەترین کێشەش لـە نـەبوونی چارەسـەری تـەواوی نەخۆشی ئایدز ئەوەیە ڤایرۆسەکە بەوە ناسراوە گۆڕانی بەسەردا دێت، بۆیـە جیـاوازی هەیە لەنێوان ڤایرۆسـی دایـك و وەچـەکەی، بگـرە جیـاوازی هەیـە تەنانـەت لـە لەشـی کەسێکدا یان لە نێوان ئەندامەکانی یەك کەسیشدا تۆزێك جیاوازی دەبینرێت.

هەندێك لەو دەرمانانەی دژ بەنەخۆشی ئایدز هەیە:

١- زیدۆڤیودین Zidovudine (Retrovir)

٢- دیدانۆسین Didanosine

٣- دارۆ ناڤیر لەگەڵ تیپرە ناڤیر Darunavir and Tipranavin

٤- راڵتی گراڤیر Raltegravir

٥- ئیترا ڤیرین Etravirine

٦- ماراڤیرۆك لەگەڵ ڤیکریڤیرۆیك Maraviroc and Vicriviroc

٧- ئینتەر لۆکین ILZ

٨- دەرمانی هاندەری کۆئەندامی بەرگری لەش GM-csf

هەروەها لە لایەکی تر لە (١)ی تەمموزی ساڵی (٢٠١٠) ناوەندی کۆنترۆلکردن و نەهێشتنی نەخۆشیەکان (CDC) ئاشکرای کرد (١) ملیۆن کەس لە ویلایەتە یەگرتووەکان دوچاری ئایدز هاتون، ئەو کەسانەی نەخۆشی ئایدزیان هەیە بەرگری لەشیان کەم دەبێتەوە، ڤایرۆسی ئایدز هەڵدەستێت بە لاواز کردنی کۆئەندامی بەرگری لەش بەمەش نەخۆشەکە هەر دەرمانێك وەربگرێت ڤایرۆسەکە بەرگری لە دژی پەیدادەکات و کاریگەرییەکانی دەرمانەکە کپ دەکاتەوە.

تێکەڵەی دژە ڤایرۆسەکان (antiretroviral) لە گەڵ دەرمانی تر:

تێکەڵەی یەك دوو جۆر لە دژە ڤایرۆس (antiretroviral) لەگەڵ دەرمانەکانی تر چارەسەرێکی سادەیە بۆ ئەوانەی ئایدزیان هەیە بە گوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نەتەوە یەکگرتووەکان.

ڤایرۆسی (HIV) خانەکانی کۆئەندامی بەرگری لەش کە پێیان دەووترێت (+ CD4) تێکدەشکێنێت یاخود لەناویان دەبات، هەر کاتێك ڕێژەی خانەکانی (+ CD4) کەم بکات لەش توشی بێهێزییەکی بەرگری ئێجگار زۆر دەبێت کە ناتوانێت بەرهەڵستی نەخۆشی بکات، ئەو کەسانەی توشی ئەم حاڵەتانە هاتوون دەبێت چارەسەر لەلای پزیشك وەربگرن کە پێی دەوترێت بەرهەڵستکاری تەنینەوە (antiopportunisticinfections) یاخود (AIDS-defining).

بەکارهێنانی چارەسەرییەکان ڕۆژانە   وەك: ئەنتیبایۆتیك (دژە زیندەیی) وەك (ترایمیسۆپریم و سەلفامیسۆکسازول) بۆ لەناو بردنی نەخۆشی هەوکردنی سی و نەخۆشی تۆکسۆپلازما (toxoplasmosis)، (أزیسرۆمایسین) یاخود (کلاریسرۆمایسین) بۆ نەهێشتنی هەوکردنی بەکتریایی و کەڕوویی، هەروەها بەکارهێنانی دەرمانی دژە سیل بۆ چارەسەر کردنی سیلی سییەکان.

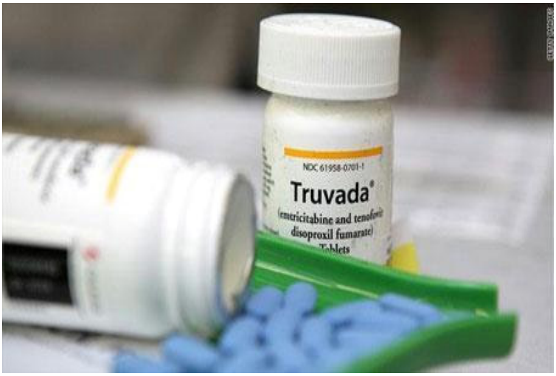
ئەنتیبایۆتیکەکانی تر بەکار دەهێنرێن بۆ نەهێشتنی هەندێك نەخۆشی مەترسیداری تر کە توشی خەڵکی دەبن.

هەڵبەتە پێویستە ئەنتیبایۆتیکەکانی تر وەك: (دژە کەڕوو، دژە مشەخۆر، دژە بەکتریا ...هتد) لەگەڵ دەرمانەکانی تری تایبەت بە ئایدز بەکاربهێندرێن بەدرێژایی تەمەنی نەخۆشەکە.

حەبی (تروڤادا _ truvada):

لیژنەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی (FDA) حەبێکی نوێی بە ناوی (TRUVADA) پەسند کرد کە بە یەکەم چارەسەری نەخۆشی کەمی بەرگری لەش (AIDS) دادەنرێت کە ئەم سوودانەی هەیە:

١_ ئەم حەبە یارمەتی کەمکردنەوەی بڕی (HIV) لە خوێندا دەدات کە پێی دەڵێن (viral load).

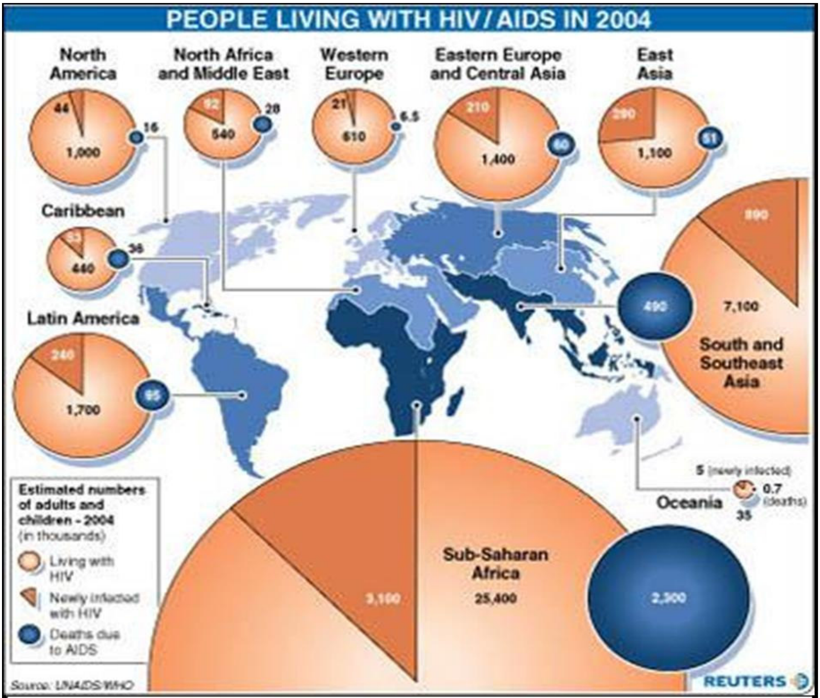


٢_ هەروەها ژمارەی (CD4) ەکانی خانەکانی (T) زیاد دەکات کە یارمەتی ڕووبەڕووبوونەوەی توشبوون بە (HIV) دەدەن.

٣_ ئەم کەمکردنەوەی بڕی (HIV) و زیادکردنی (CD4)ەکانی خانەکانی (T) لە خوێندا یارمەتی

چـاكبوونەوەی كۆئەنـدامی بـەرگری دەدات، واتــە ئــەم حەبــە كــە پێـی دەڵـێن (TRUVADA) مەترسی مردن یان تووشبوون بە (HIV) كەم دەكاتـەوە كـە لـە كۆئەندامی بەرگری لاوازدا ڕوو دەدات.

گۆڤاری (TIME)ی ئەمریكی بڵاویكردەوە : ئـەو حەبـە نوێیـە بەرگرییـەكی بـاش دەدات بەو كەسانەی كە نەخۆشی ئایدزیان نییە، هـەروەها بـە شـێوەیەكی ڕاسـتەوخۆ مامەڵـەو هەڵسوكەوت لەگـەڵ ڤایرۆسـی نەخۆشـییەكە دەكـات، ڕاپۆرتەكـە ئاشـكرای كـردووە ئێـستا بەشـێك لـە هـەڵگرانی نەخۆشـییەكە بـە شـێوەیەكی ڕێـك و پێـك و بـە بـەردەوامی ئەوچارەسـەرە وەردەگـرن و كاریگـەریی هەیـە لەسـەر كەمكردنـەوەی ڤایرۆسەكە كە لە خوێنی توشبووەكاندا گەشە دەكەن.



ڕێژەی ئەوانەی هەڵگری ئەیدزن و مردووان بە ئەیدز لە پێگەیشتووان
لە ناوچە جیاجیاكانی جیهاندا (ساڵی ٢٠٠٤)

کاریگەریی و شوێنکارە دەروونیەکانی ئایدز:

نیشانەکانی نەخۆشی ئایدز بەوەدەناسرێن کە زۆرمەترسیدارن و کاریگەری زۆریان بەسەرهەست و سۆزو لایەنی دەروونی نەخۆشەوە هەیە.

١_ دڵتەنگی:

بەگوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی ئەمریکی بۆ نەخۆشییە دەروونیەکان، دڵتەنگی بەوە جیادەکرێتەوە نەخۆش هەست بەگوناهە دەکات، توشی بێ خەوی و خەوزڕان دەبێت، دوچاری بێ هیوابوون لە ژیان دەبێت، سەرەڕای ئەوانەش نەخۆش وا هەست دەکات کەسێکی بێکەڵکەو سوودی نییە، هەندێك لەوانە بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە یاخود خۆیاندەکوژن، ڤایرۆسی ئایدز دڵتەنگییەکی سەخت لە نەخۆشدا دروستدەکات، ئەگەر کەسێك تووشی دڵتەنگیەکی زۆرهات و گومانی نەخۆشی ئایدزی لێدەکرا دەبێت هەر زوو ڕاوێژ بە کەسانی پسپۆڕو شارەزابکات، و لە هەندێك حاڵەتدا وەرگرتنی دەرمان و چاودێری پزیشکی پێویستە.

٢_ دوودڵی (قلقی):

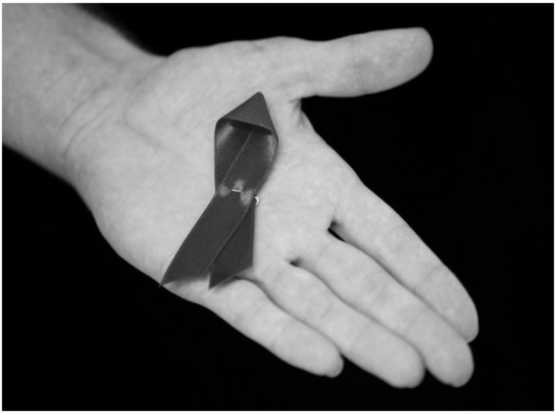
خەمباری و دوودڵی نیشانەکانی بەوە جیادەکرێتەوە نەخۆش زۆر دەترسێت و هەست بە مەترسییەکی سەرچاوە نەزانراو دەکات، لەگەڵ بوونی ئازار لە هەندێك شوێنی لەشدا وەك سینگ ئێشە، هەناسە تەنگی و سەرئیشە لەگەڵ هەبوونی هەندێك کێشەی تر .

ئەوکەسانەی تووشی نەخۆشی ئایدز هاتوون و نیشانەکانی قەلەقی تیایاندا دەرکەوتووە پێویستە سوود وەرگرن لە ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە (relaxtion Techniques)، وەکو خاوبوونەوەی هەنگاو بەهەنگاو progressive (relaxation)، یاخود ڕامان و یۆگا (meditation or yoga) لەگەڵ ئەمانەشدا پێویستە دەرمانی تایبەتی پێبدرێت.

٣_ کێشەی فێربوون:

ئەو کەسانەی هەڵگری ڤایرۆسی ئایدزن، هەندێك جار دووچاری کێشەی فێربوون دەبنەوە، هۆکارەکەشی هەر بە هۆی ئەم نەخۆشییەوەیە، و بەگوێرەی ڕاپۆرتەکانی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان ئەو کەسانەی نەخۆشی ئایدزیان هەیە دووچاری تێکچوونەکانی یادگاری و پەککەوتنی ئەو ناوچانەی لە مێشکدا بەرپرسن لە بیرکردنەوەو سۆز دەبنەوە، دیارترین نیشانەکانی بریتین لە وڕێنەکردن و لە بیرچوونەوەو نەمانی توانای بڕیاردان و بێ ئاگایی و گێژی و بەگران قسەکردن و سەرلێشێوان و هەندێ کێشەی تر، بۆیە هەر کەسێك نەخۆشی ئایدزی هەبێت و دەرکی بەم نیشانانە کرد پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

٤_ تووش بوو بە ئایدز تووشی ناڕێکی دەروونی دەبێت، ئەویش لە ڕێگای

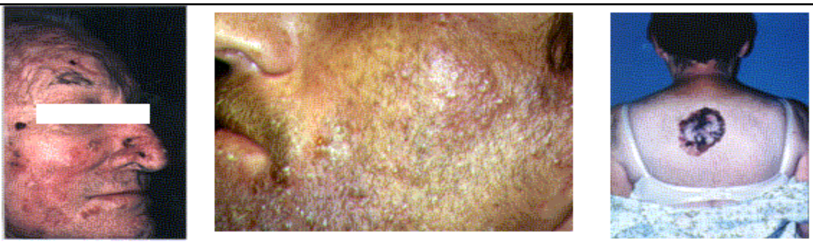


بیرکردنەوەی زۆر لەوەی تووشی نەخۆشییەك بووە چارەسەری نییەو بەم نزیکانە دەمرێت.

٥_ هەست کردن بە تەنیاییەکی زۆر بەهۆی دوور کەوتنەوەی هاوڕێکانی و سەردانی نەکردنی خزمەکانی، و دەرکردنی لەسەر کار لەلایان خاوەن کارەکەی، تەنانەت ئەوانەی چارەسەریشی دەکەن لە دەرکەوتنی، ئازار و ناڕەحەتیەکی زۆر لە هەموو لایەك دەوری داوە، وەك خوای گەورە دەفەرمووێ: (.... ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ ....) (التوبة: ١١٨)، واتە : ((زەوی بەفراوانی خۆی تەنگ بۆتەوە لەبەر چاویان و دەروونی خۆشیان لێ تەنگ بۆتەوە)).

٦_ نەخۆشەکە وا هەست دەکا ئەوانەی کە لە دەورووبەرین تۆمەتباری دەکەن بەوەی کە یان (لادەر) بووە یان تووشبووە بە هۆی (ماددە هۆشبەرەکان)، تا وای لێدێت تەمەنای مردن دەکات بەهۆی ئەو یاخی بوونی دۆستان و هاوڕێ و کۆمەڵگا لێی، و ئەوەش وای لێدەکات ڕقی لە چوار دەوری بێتەوەو وەك تۆڵە سەندنەوەیەك بیەوێ نەخۆشیەکەیان بۆ بگوێزێتەوە، بۆیە پێویستە شێوازەکانی تووشبوون و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکە بزانین، چونکە لەوانەیە هەندێك کەس بەبێ ئاگاییەوە لە ڕێگای کەسانی تر تووش ببن.

٧_ بەڵام ئەوانەی بەهۆی هەڵسوکەوتی هەڵەی خۆیان تووشبوون، تووشی هەستکردن بەتاوان و تەمێ کردنی ویژدان و پەشیمانی دەبن لەبەرئەوەی خۆیان تەسلیمی ئەو نەخۆشیەکرد لەڕێگای ملکەچکردن بۆ ئارەزووەکانیان.



هل يستحق البوس أو الزنا أو أي اتصال جنسي لمدة دقائق معدودة أن تقضي بنفسك على حياتك و مستقبلك ؟

و أن تسبب لنفسك كل هذا الألم و العذاب ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

باجی کۆمەڵایەتی و ئابووری ئایدز

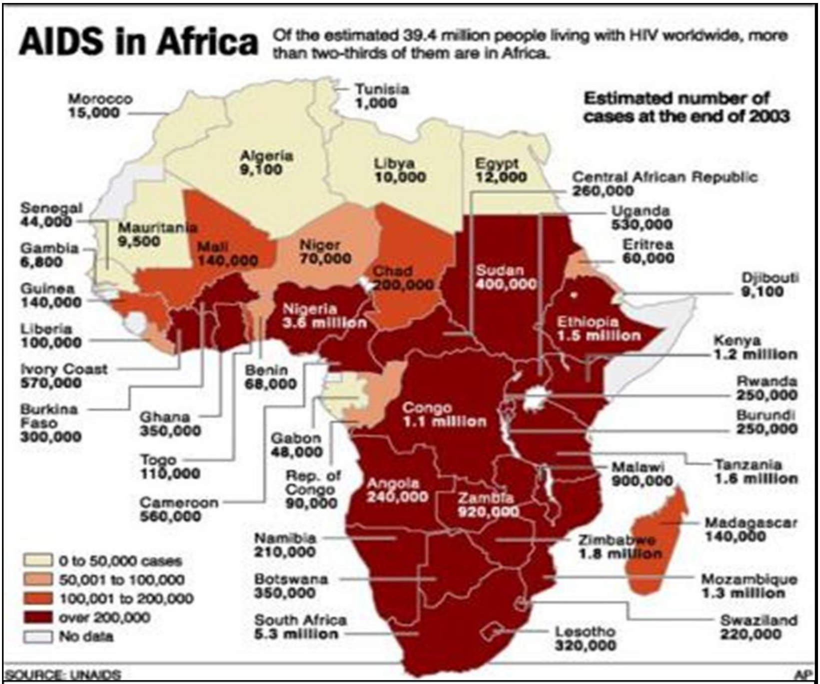
(کاریگەریی ئایدز لە سەر بژێوی خێزان و گەشەی ئابووری لە باشوری ئەفریقا):

" لەباشوری ئەفریقا وەکو شوێنەکانی تری کیشوەرەکە، پەتای ئایدز هەر تەنها تەنگو چەڵەمەی تەندروستی نەهێناوەتە کایەوە بەڵکو بۆتە ترسێکی گەورە لەسەر کۆمەڵگای مرۆڤایەتی لەهەموو ڕوووپەکەوە"، ئەمە وتەی (پیتەر پابۆتە) سەرۆك و جێبەجێکاری پرۆگرامی نەتەوەیەگرتووەکان بۆ ڕووبەڕوبونەوەی نەخۆشی ئایدز لەکۆنفرانسێکدا لەمانگی (٤) لە نایرۆبی، هەروەکو چۆن ئەم نەخۆشیە ژیانی وەچەی ئێستای وێرانکردووەو بەرەو هەڵدێری دەبات بەم جۆرەش هەڕەشە لە داهاتووش دەکات و دەیخاتە مەترسییەوە، هەروەها ئەم نەخۆشییە بۆتە هۆکاری لە ناوچوونی کۆمەڵگاکانی ئەفریقیاو خراپ بوونی باری ئابوورییان، هەرچەندە هەندێك کەس گفتوگۆی ئەوە دەکەن کە ئایدز زیانێکی گەورە بە ئابووری نەتەوەیی ناگەیەنێ لەڕێگای تووشکردنی خەڵکی بەم نەخۆشیە، بەڵکو هەژاری و نەبوونی دەستەی کاری شارەزاو بەرفرەبوونی کۆمەڵگا هۆکارن بۆ لاوازبوونی ئابووری وڵات.

مامۆستای ئابووری (جیڤری ساکس) لە زانکۆی هارڤار لە کۆنفرانسی نەتەوەیی ڕوو بە ڕووبونەوەی ئایدز لە باشوری ئەفریقا ساڵی ڕابردوو ئاماژەی بەوەدا کە ئایدز زیانێکی گەورە بە ئابووری دەگەیەنێت هەر وەکو زیان بەلاشە دەگەیەنێت، زیانەکانیش بەوە دەست پێدەکات کاتێك ئەو پەتایە هەڵدەستێت بەکوشتن و لەناوبردنی ئەو بەشانەی بەرپرسن لە بنیادنانی کۆمەڵگاو خستنەوەی نەوەی تازە، ئەوانیش ژن و سەرپەرشتیاری خێزانە واتە پیاو کە چاودێری تەواوی خێزان دەکات، لە ئاکامدا هەر ئایدزە گەشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی لاواز دەکات، بەڵام بەپلەی یەکەم کاریگەرییەکەی لەسەر ئاستی خانەیی دروست دەکات لە نێو خێزانەکانی کۆمەڵگای ئەفریقیدا.

لە هەموو بەشەکانی تری ئـەفریقا، ناوچـەی باشـوور بـەرزترین ڕێـژەی توشـبوانی ئایدز بەخۆیەوە دەبینێت، لەباشوری ئـەفریقاو بۆتـسوانا ئەوانـەی تەمـەنیان لـەنێوان (١٥–٢٩) سـاڵیدایەو توشـی پـەتای ئایـدز هـاتوون لەهـەر دوو کەسـێکدا یـەکێکیان دەمرێت.

نوسینگەی سەرژمێری ئەمریکی لەساڵی ڕابردوودا تێبینی ئەوەی کرد کە بۆتسواناو زیمبوبـای و باشـوری ئـەفریقا ڕێـژەی دانیـشتوانیان کەمبووەتـەوە، هۆکارەکەشـی بلاوبوونـەوەی نەخۆشـی ئایـدزە، بەمـەش ئـابووری ئـەم ناوچـانە لاوازبـووە، ڕێـژەی کەسانی تەمەن مامناوەندو خوێندەوار کەمبووەتەوە، چونکە ڕێژەیەکی زۆری تاکەکان هەر لەکاتی لە دایکبووندا دەمرن بـەهۆی توشـبوونی دایك و کۆرپـەلـەکان بەڤایرۆسـی ئایدز ڕێژەی توشبووانی ئایدز لە باشووری ئەفریقا لە **(5,2)** ملیۆن کەس بەرزبۆتەوە بۆ **(8,2)** ملیۆن واتەنزیکەی **(17%)** ی دانیشتوانی ناوچەکە.



ڕێژەی هەڵگرانی ئەیدز لە پێگەیشتووان لە وولآتانی ئەفریقادا (کۆتایی ساڵی ٢٠٠٣)

زەرەر و زیانەکانی خێزان:

ئەو تێچوون و زەرەرو زیانانەی خێزان تووشی دەبێت بەهۆی نەخۆشی ئایدزەوە زۆرن: لەوانە لەدەستدانی ئەندامانی خێزان (مردنیان)، لەناوچونی سامان و دەستکەوتەکانیان، هەروەها لەدەستدانی ئیشوکارو وەزیفەیان بەهۆی نەخۆشیەکەوە.

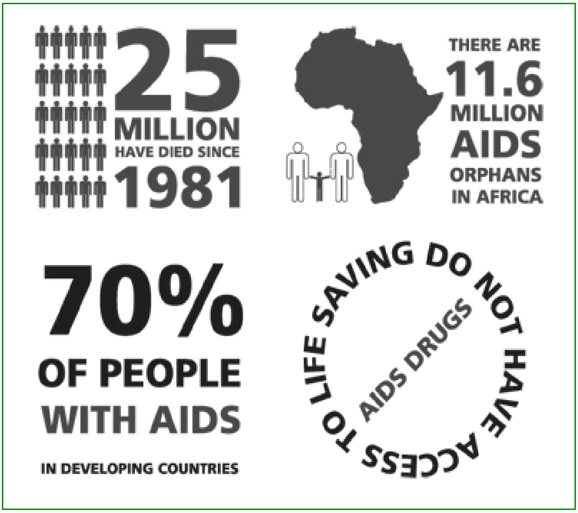
(مستەر ڕۆبێرت گرینەر) لە پەیمانگای ڕامیاری بۆتسوانا دەڵێت: هەستاندنەوەی باری دارایی حکومەتی باشوری ئەفریقا لە ڕێگەی پیشەسازی ئەڵماسەوە کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە لەسەر ئەو گیروگرفتە مەزنەی ئایدز هێناویەتییە کایەوە، چونکە زۆربەی هەرە زۆری خێزانەکانی گرتووەتەوە، تێکڕای ڕێژەی هەژاری بارو دۆخەکەی خراپتر نەکردووە، بەڵکو نەبوونی هۆشیاری و پێشکەوتنی تاکەکان هۆکاری سەرەکییە بۆ تەشەنەکردنی ئایدز.

هەروەها دەڵێت: بۆمان دەرکەوتووە ئایدز کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر وەگەڕخستن و خستنە ئیشی سەرمایەی خەڵك لە داهاتوودا، و راشیگەیاند پێشبینی دەکات (% ١٧_٢٥) خێزانەکان دەرامەتەکانیان لە دەست دەدەن لە دە ساڵی داهاتوودا، و تێکڕای دەرامەتی ئەو خیزانانەی دووچاری دەردەکە بوونەتەوە بە ڕێژەی (15%)لە خێزانە هەژارەکانن، توێژینەوەیەکی حکومی لەبارەی کاریگەرییەکانی ئایدز دەریخستووە تێکڕای بەرهەمهێنانی خێزانەکان بۆ هەر تاکێك بەڕێژەی (8%) کەمی کردووە.

ئاگاداری و بلاًوکردنەوەی وشیاری بۆ خۆلادان لە نەخۆشی ئایدز یارمەتی دەرێکی باشە بۆ خەڵکی بۆ ڕزگاربوون لێی، بەرەنگاربوونەوەی ئایدز دەبێتە هۆی ئەوەی کەمتر خەڵك ببنە قوربانی ئەم پەتا کوشندەیە، دیراسەیەك لە بەشبەکرێدج (Bushbuckridge) لە باشووری ئەفریقا دەریخستووە پێدانی قەرزی بچوك بەکۆمەڵێك لە ئافرەتان تاکو نیمچە سەربەخۆییەکی ماددی بەدەستبێنن کارێکی گرنگە تاکو ئەو ئافرەتانە کەمتر پەنا بۆکاری سێکسی ناشەرعی ببەن، بەشێوەیەکی

فراوانتر بە پێی تێپەڕینی کات داماڵرانی داهاتی خێزانەکان زیانێکی گەورە بە ڕەگ و ڕیشەی کۆمەڵگا دەگەیەنێت.

بەگوێرەی پرۆگرامی هاوبەشی نەتەوە یەکگرتووەکان زیاتر لە **(80%)** ی قەرەوێڵەکانی نەخۆشخانەکانی (زامبیاو زیمبابوی و کۆتدیڤوار) ئەو نەخۆشانە داگیریان کردوون کە دووچاری ئایدز هاتوون، ئەمەش کێشەی بۆ حکومەت ناوەتەوە بەوەی سامانێکی زۆر خەرج بکات بۆ ڕووبەڕووبونەوەو لەناوبردنی ئایدز، یاخود بۆ یارمەتیدان و چارەسەرکردنی ئەوکەسانەی توشبوونە، و لە هەمان کاتدا خەرجییەکی زۆر بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکانی تری وەك مەلاریا و کۆلێرا و سیل.



چۆڵی قوتابخانەکان:

زۆربەی ئەو خێزانە هەژارانەی توشی پەتای ئایدز هاتوون ناتوانن منداڵەکانیان بنێرنە قوتابخانە، هەتا لەو وڵاتانەش کە قوتابخانەکانیان بەخۆڕاییە، چونکە ئەویش بڕێك تێچووی دەوێت وەك کڕینی ئەو جلانەی تایبەتن بەو قوتابخانەیە، یان کتێب و پێداویستی تری خوێندن، بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە ڕێکخراوی خۆراکی جیهانی پێشنیاری ئەوەی کرد بۆ هەر قوتابخانەیەك ژوورێکی تایبەت زیاد بکرێت بۆ پێدانی خۆراك بە قوتابییەکان تاکو لە ڕێگەیەوە هانی خێزانەکان بدەن منداڵەکانیان بنێرنە قوتابخانە، ئەو بەرنامەیە بەشێوەیەکی تایبەت یارمەتی منداڵە مێینەکان دەدات چونکە بەمجۆرە کچان لە قوتابخانەدا زیاتر لەژێر چاودێری دەبن وشیار دەبنەوە.

بوونی قوتابخانە ئەگەری کەمبوونـەوەی ئایـدز زیـاد دەکـات، چـونکە مەڵبەنـدێکی باشــە بـۆ وشــیار کردنــەوەی تاکــەکان و چـۆنیەتی دوورکەوتنــەوە لــە هۆکارەکــانی توشبوونی ئەم نەخۆشیە ... هتد.

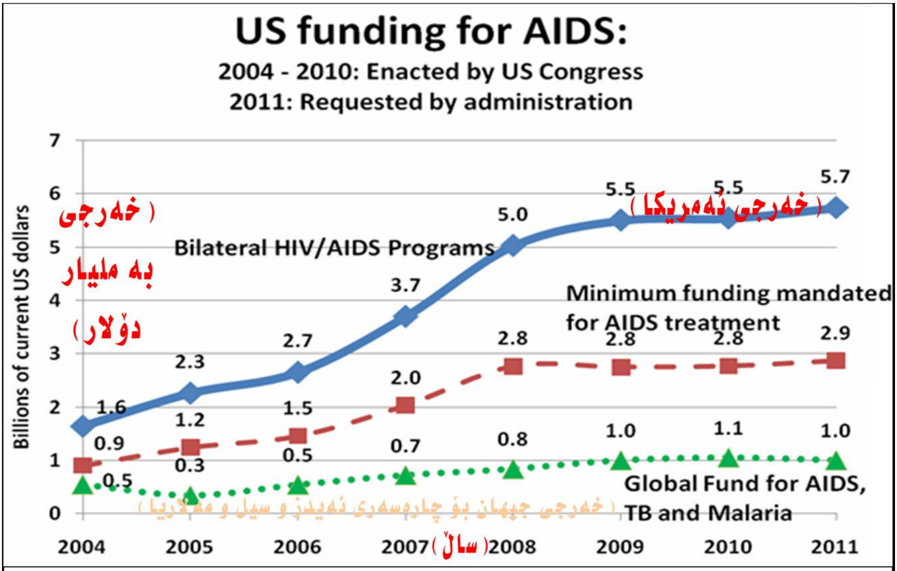
سـەرەڕای ئەوانـە ئـەوە تـەنها منـداڵانن لـەناو ئەنـدامانی تـری خێـزان کـە توانـای زیاتریان هەیەو چانسی مانەوەیان زیاترە لە کاتێدا کە ئەندامانی تری خێـزان نـەخۆش دەکەون یـاخود دەمـرن، بۆیـە پێویـستە زیـاتر گرینگیـان پێبـدرێ، چـونکە بـەرگریان زیاترە بۆ ڕزگاربوون لە مردن لەوانی تر، توێژینەوەیەك لـە (زیمبـابوای) دەریخـستووە ئەو منداڵانەی بەهۆکاری ئایدزەوە دایك و باوکیـان مـردون و هـەتیو کـەوتن لـە کێڵگـە بازرگانییەکاندا هیچ کامیان ناچنە قوتابخانە ناوەندیەکان، و کەمتر لە نیوەیان دەچـنە قوتابخانەی بنەڕەتی لەدوای مردنی دایك و باوکیان ، و دەرکـەوتووە (٧٪) لـەو (١,٩) ملیـۆن خیزانـەی لـە زامبیـادا هـەن لەلایـەن ئـەو منداڵانـە سەرپەرشـتی دەکـرێن کـە تەمەنیان لە نێوان (١٣ _ ١٤) ساڵی کەمترە.

لــە هەنــدێك حاڵەتــدا قوتابیــان خۆیــان گــەورەترین ڕێــژەی توشــبووانی ئایــدز پێکدەهێنن، لە یەکێك لە زانکۆکانی باشووری ئەفریقا دوو لەسـەر سـێی قوتابیـان ئـەو کاتەی تەخەروجیان کرد نەخۆشی ئایـدزیان هـەبوو، مردنـی قوتـابی و خوێنـدکارەکان نەك هەر بۆ ئابووری ئەفریقا کاریگـەریی خراپـی هەیـە بـە لـە دەسـتدانی هێـزی کـاری شارەزا، بەڵکو بۆ وەزارەتی پەروەردەش بەهەمان شێوە.

خیزانەکان جگە لە لەدەستدانی ئازیزانیان سامانێکی زۆریان لێ بەهـەدەر دەڕوا کـە لەپێناو ڕۆشنبیری کردنی منداڵەکانیاندا خەرجیان کردووە، هەروەها ڕێژەی توشبووان لە نێو مامۆستایانیشدا بەرزە، بە گوێرەی گوتەی ئابوری زانان (پیتەر بادکۆك و والتیر سوئالن وایتسد) لەساڵی (١٩٩٨)دا ڕێژەی مردنی مامۆستایان (٣٩) کەسبووە لە هەزار کەسدا، لـە زامبیـا لـە دە مـانگی یەکـەمی سـاڵی رابـردوودا (١٣٠٠) مامۆسـتا مـردوون بەهۆی نەخۆشی ئایدزەوە، ٣/٢ی ئەوانە بەلێهاتوترین مامۆستای ساڵ دادەنران.

کاریگەری گەورەی ئایدز لەسەر ئابووری

له زۆر رێگەی جیاوازدا ئەو تەنگژەییەی ئایدز لە نێوان تاکەکان و خێزانەکاندا دروستی کردووە هەر بەوە نەوەستاوە بەڵکو تێکڕای ئابووری وڵاتی پەکخستووە، لەدەستدانی کرێکارانی شارەزا کاری کردووەتە سەر کەمبوونی وەبەرهێنان لە کەرتە سەرەکیەکاندا، هەروەها نەخۆشی ئایدز مەعنەویاتی خەڵکی لاوازکردووەو متمانەی بە داهاتوو نەهێشتون، و مەیل و ئامادەییان بۆ سەرمایەگوزاری و وەبەرهینان کەمیکردووەو لاوازبووە.



خەرجییەکانی وویلایەتە یەکگرتووەکان و جیهان بۆ دەسنیشان و چارەسەر و کۆنترۆلکردنی ئەیدز / ٢٠٠٤-٢٠١١

بەگوێرەی پێشبینییەکان بەرهەمی ساڵانەی هەر تاکێك لە ئەفریقیا بە رێژەی (٠,٧٪) کەمیکردووە بەهۆی کاریگەرییە خراپە کەڵەکە بووەکانی ئایدزەوە، زۆربەی توێژینەوەکان لەسەر ئەوە کۆکن کە ئایدز بە شێوەیەکی زۆر مەترسیدار گەشەی ئابوری لاواز دەکات بۆ نزمترین پلە، رێکخراوی نەتەوە یەگرتووەکان بۆ روبەروبوونەوەی ئایدز پێشبینی ئەوەدەکات لە هەر وڵاتیکدا کە رێژەی بڵاوبوونەوەی

ئایدز بگاتە (٢٠٪) ئەوا ڕێژەی بەرهەمی ناوەخۆ لەو ولاّتانە نزم دەبێتەوە بەڕێژەی (٢٪) لەهەر ساڵێکدا، و توێژینەوەیەکی تر پێشبینی دەکات لە ١٠ ساڵی تردا ئایدز بەشێکی زۆری بەرهەمی ناوخۆی باشوری ئەفریقا دادەڕمێنێت و (١٧٪) دایدەبەزێنێت.

پرۆگرامی گەشەپێدانی نەتەوە یەکگرتوەکان (UNDP) لە ڕاپۆرتەکانی گەشەپێدانی مرۆیی (بۆتسوانا)دا، توێژینەوەیەکی حکومی دەریخستووە لە ساڵی (٢٠٢١)دا بەرهەمهێنانی ناوخۆ بەرێژەی (٢٤ _٣٨٪) نزم دەبێتەوە، (مستەر گرینەر) دەلێت: (٢٪)ی هێزی کار لە ولاّتدا هەلگری ڤایرۆسی ئایدزن.

هێزی کار لە وولاّتەکانی باشووری ئەفریقا و زەرەر و زیانەکانی بەهۆی ئایدزەوە

(٪)

وولات	2005	2020
بوتسوانا	١٧,٢	٣٠,٨
ليسوتو	٨,٤	١٠,٦
ملاوى	١٠,٧	١٦,٠
موزمبيق	٩,٠	٢٤,٩
ناميبيا	١٢,٨	٣٥,١
باشورى أفريقا	١٠,٨	٢٤,٩
تنزانيا	٩,١	١٤,٦
زيمبابوى	١٩,٧	٢٤,٩

بازرگانی مادده هۆشبەرەکان و سێکس و لەشفرۆشی:

ئەم جۆرە بازرگانیانە ملیۆنەها دۆلار بۆ خاوەنانی ئەم پیشانە دەستەبەر دەکات، پڕۆتۆکۆلاتی سەهیۆنی کە لە سەرەتای سەدەی (٢٠)دا بلاوکرایەوە تێدا هاتووە: دەبێت بازرگانی بکەین بۆ بلاو کردنەوەو بازرگانی کردن بە لەشفرۆشی، و هەناردەکردن و هاوردەکردنی لەڕێگەی چەند تۆڕێکی جیهانییەوە ئاسانکاری بۆ کراوە، وەك چالاککردن و برەودان بە فیلمە سێکسیەکان ، و هەندێك لە جوولەکەکان وەك "هێنری کلین" دانی بەڕاستی ئەو پڕۆتۆکۆلانەدا ناوەو دەڵێت: ((پڕۆتۆکۆلەکان کۆمەڵە نەخشەیەکن، شتێکی ڕاستەقینەن و سەرکردەکانی سەهیۆنیەت ئەنجومەنی (سان هندرین)ی گەورەیان داینـاوە ، تاوەکو حکومەتەکانی دونیا کۆنترۆل بکەن و جوولەکەکان منیان لە ڕیزەکانی خۆیان دەرکرد، چونکە پلانە گلاوەکانیانم ڕەتکردەوە)).

گۆڤاری (تایمز) ڕاپۆرتێکی بلاوکردەوە تێیدا داوا دەکات پەلە بکرێت لە ئاسانکاری بۆ لەبار بردن، و بەکارهێنانی هۆکارەکانی دژە سکپڕی لەلایەن کچە بچووکەکان هانبدرێت!

١- لە قوتابخانە و زانکۆکاندا هۆکارەکانی دژە سکپڕی دەخوێندرێت .

٢- (٧٥٪) لە پیاوەکان خیانەت لە ژنەکانیان دەکەن، کە ئەمەش ڕێژەیەکی زۆرە بەرامبەر ئەو ژنانەی خیانەت لە پیاوەکانیان دەکەن لە ئەوروپاو ئەمریکا.

٣- ژمارەی حاڵەتی لە باربردنی نایاسایی منداڵ لە ساڵی (١٩٨٣) گەیشتە (٥٠) ملیۆن منداڵ لە جیهاندا.

٤-(٩٠٪) لەوانەی کە هاوسەرگیریان نەکردووەو تەنیان، بەبەردەوامی کاری جووتبوونی ناشەرعی (زینا) دەکەن لە ئەوروپاو ئەمریکا.

٥- ژمارەی منداڵانی بێ باوك (زۆڵ) کە لەڕێگای زیناوە پەیدابوونە لە ئەمریکا ڕێژەکەی (٥,١٢) ملیۆن منداڵە.

لادانی سێکسی:

دەسەڵاتدارانی جوولەکە هەڵساون بە بڵاوکردنەوەی سێکس و بازرگانی پێکردنی، بۆ نموونە نێربازی و دامەزراندن و سەرپەرشتیکردنی لادەرە سێکسیەکان دەکەن، ئینساکلۆپیدیای بەریتانی دەڵێت: شاراوەکان (نێربازەکان) لە بازنەی نیهێنیەوە بەرەو بازنەی ئاشکرایی چوون، ئێستا یانە، و باخچە، و کەنار، و مەلەوانگای تایبەت بە خۆیان دامەزراندوە، کە لەوێدا یەکتردەبینن و کۆدەبنەوە، فەرمانگەکانی پۆلیس بەم دامەزراوانە دەزانن بەڵام فەرمانیان پێکراوە کە وازیان لێ بهینن و بێزاریان نەکەن؟! هەتا ئەو کاتەی نەبوونەتە هۆکاری ئاژاوە گێری و فەوزا لە کۆمەڵگادا .

ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەتەنها لە ئەمەریکا (١٨ بۆ ٢٠) ملیۆن لادەری سێکسی هەیە، وە کڵێسای تایبەت بە مارە بڕینی پیاو لە پیاو، و ژن لە ژن هەیە، و زۆربەیان لە نیۆرك و لۆس ئەنجلۆس و سان فڕانسیسکۆ دان، کە بە سەرچاوەیەکی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی ئایدز هەژمارد دەکرێت لە جیهاندا.

هەندێ لە کڵێساکان دانیان بە لادانی سێکسیدا ناوە، و سەرچاوەیەك دەڵێ: (٤٠٪)ی ڕاهیبەکانی کڵێسا مومارەسەی لادانی سێکسی (نێربازی) دەکەن، و (٨٠٪)یان زینا دەکەن.

دەرئەنجامی زۆربوونی ئەم لادانە سێکسیانە چەندەها جۆری نەخۆشی بڵاو بوونەتەوە لەوانە: (ئایدز، وەرەمی کابوسی سارکۆما، هەوکردنی جگەر، شێرپەنچەی دەم و ددان، شێرپەنچەی ئەندامی هەردوو (نێر)ەکی و (مێ)یەکی، سیلان، کلامیدیا .....هتد) .

بەکارهێنانی ئەم شێوازە لادانە تەنها شتێکی خێزانی نییە، بەڵکو بووەتە بازرگانیەکی تایبەت و داهاتەکەی لە نێوان (٥٠٠ تاکو ١٠٠٠) ملیۆن دۆلاردایە، وێنە گران و پزیشکان و زانایانی دەروناسی و نوسەران کاری تێدادەکەن.

ڕاپۆرتێکی لیژنەی مافی مرۆڤی (UN) دەڵێت: لە هەر هەفتەیەکدا (٥٠٠) منداڵ بە نووسینگە لەش فرۆشییەکان دەفرۆشرێن، کە نرخەکانیان لە نێوان (١٧ – ٥٠٠) دۆلار دایە .

سێکس و ئەندامانی خێزان:

جوولەکـەکان هەڵـساون بـە مـارەکردنی ئەنـدامانی خێـزان، و هــەزارەها فیلمیـان بڵاوکردۆتەوە کە باس لە سێکس دەکات لە گـەڵ دایـك و خوشـك، لێکۆڵـەری سێکسی "وادلَ بومری" لە گۆڤاری (تایمز) دا دەڵێت: (کاتی ئەوە هاتووە دان بەوەدا بنـێن کـە سێکس لە نێوان ئەندامانی خیزان واتە (دایك، خوشك) لادان نییە، و بەڵگەی تێکـچونی عەقڵیش نییە! بەڵێ لەوانەیە سـێکس لـەنێوان دایـك و بـاوك و منداڵەکانیانـدا کـارێکی بەسود بێ بۆ هەردوو لا) ! ! ؟

لیژنەی سێکس داوای کردوە ڕێگا بە مارە بڕینی دایك و باوك و منـاڵ بـدرێت و ئـەو بەربەستە بشکێنرێت.

گۆڤـاری (تـایمز)ی ئــەمریکی دەڵێــت: (جــوان ویلــسۆن) بــە هاوکــاری لەگــەڵ دەسلأتداراندا پەیمانگەیەکی دامەزراندووە بۆ لێکۆڵینەوە لە لێـك مـارەکردنی خێزانـی، پەیمانگاکەی هەستاوە بە لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی بۆ جیاکردنەوەی مارەبڕی خێزانی بەسوودو زیـان بـەخش، بـۆی دەرکـەوتووە هەسـت کـردن بـەتاوان و لێکـدانی خێزانـی دەبێتە هۆی زەرەر، بەلأم ئەو هەستە لابرێت ئەوە کارێکی سوود بەخشە .

خەڵکیش پێشوازیان لەم راو بۆچونانە کردووە ، خواست لەسەر ئـەو فیلمانـەی کـە بانگەشە بۆ ئەوە دەکەن زیادی کـردووە بـەجۆرێك تـەنها لـە سـاڵی (١٩٧٩)دا هۆلیـود (٦٠) فلیمی سەبارەت بەم بابەتە بەرهەم هێناوە.

لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن: لـە نێـوان هـەر (١٠) خێزانێکـی ئـەمریکی (١) خێـزان ئـەم دیاردەیە پەیڕەوی دەکـات ، و لـەوەش سـەیرتر ئەوەیـە لـە (٨٥٪) ئـەم پەیوەندیانـە هەیە لەگەڵ کچەکانیان و کوڕەکانیان و لە نێوان خوشك و برادا لە خێزانە ڕێزدارەکانی کۆمەڵگاو ئەوانەن کە لە کاروبارياندا سەرکەوتوون، و هیچ نەخۆشـییەکی دەرونیـشیان نییە، و تاوانبارنین و لە باڕو دیسکۆکاندا ئیش ناکەن، بەڵکو بەزۆری بازرگانی گەورە و خاوەن کۆمپانیا و هونەرمەندی سەرکەوتوون لە کارەکانیاندا.

دەرئەنجامی کۆتایی

پاش ئەم لێکۆڵینەوەیە گەیشتینە ئەم دەرئەنجامەنەی خوارەوە:

١_ کەسی نەخۆش بە ئایدز پێویستە یارمەتی بدرێ لە رێگای جەستەیی و دەروونی و کۆمەلآیەتیەوە، پێویستە هەموو کۆششەکان کۆ بکرێنەوە بۆ یارمەتی دانی لە ڕێگای هاوڕێ و خزم و کەس و کاری و کۆمەڵەی خێر خوازیەکان، لەو ئازارەی تێ کەوتووە بۆیە دەبێت هەموو شتێك لەسەر نەخۆشیەکە بزانین تا بە ئاگادارییەوە لە نەخۆشەکان نزیك بینەوە.

٢_ پێویستە دامەزراوە تەندروستییە تایبەت مەندەکان بەوەرگرتوانی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی (زاوزێ) و ڕێڕەوکانی (مێن)کردن و نەخۆشیە (sex)ەکان کەلوپەلی بەرگری پێویستیان بۆ دەستە بەر بکرێت.

٣_ پێویستە ئەو دامەزراوانە لە خەڵکانی تایبەت مەندی بواری دەروونی و کۆمەلآیەتی پڕبکرێتەوە بۆ لێکۆڵینەوەو چارەسەر کردن و ئاڕەستەکردنی کەسی تووش بوو.

٤_ بلآو کردنەوەی هۆشیاری گشتی تایبەت بەچۆنییەتی هەڵسوکەوت کردن کۆمەڵگاو خێزان لەگەڵ کەسی تووش بوو، وە خۆ پاراستن لە تووش بوون وە نەبنە هۆی ورە دابەزاندنی کەسە تووش بووەکان.

٥_ پشت گوێ خستن و دوور خستنەوەی لە ڕووی کۆمەلآیەتیەوە بەتایبەتیش لەو کۆمەڵگاییەی تێیدا ژیاوە وای لێدەکات کە دژی بووەستێت بۆ تۆڵە سەندنەوە لێی.

٦_ بلآوکردنەوەی بابەتی سەرپەریشتیکردنی تووش بووان و ڕێنمونی پێویستی تەندروستی بۆ هۆشیاری و ئاڕاستەکردنی پێویست وە بلآو نەبوونەوەی ترسی گشتی.

٧_ ڕوونکردنەوەی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ دەرچووی تووشبووەکان لە نەخۆشخانەوە دامەزراوە سەرپەرشتیارییە تایبەتییەکان.

٨_ هانـدانی دەسـەڵاتداران بـۆ دروسـتکردنی نەخۆشـخانەی تایبـەت، بـۆ جیاکردنەوەی نەخۆشە تووشبووەکان لە نەخۆشخانە گشتیەکان .

٩_ لـێ نـۆڕینی ڕاسـتەوخۆ بـۆ هەرکەسـێك کـە گومـانی تـووش بـوونی لێـدەکرێت بەتایبەتی لادەرەکان و ئاڵوودەبووان بە ماددە هۆشبەرەکان و دەستگیرکردنیان، و لێ نۆڕینی ئەو کەسانەی کە تێکەڵاویان دەکەن وەك کەس و کارەکانیان.

١٠_ لێنۆڕینەکـە دەبێـت لەلایـەن پزیـشکی تایبەتمەنـدەوە بێـت، کـە هـەموو هۆکارەکانی خۆپاراستنی ڕەچاو کردبێ.

١١_ ڕێوشوێن وەرگرتنی تایبەت بەو کەسەی کـە دەمرێـت لـە کـاتی گواسـتنەوەی جەستەکەی.

١٢_ ڕێگەنـەدان بـە خزمـەکانی کۆچـکردوو بـە دەسـتلێدان لـە جەسـتەکەی وە وا باشترە لە ناو سندوقێکی داخراودا بەڕێ بکرێت بۆ گۆرستان.

١٣_ بانکی خوێنی و ئەندامەکان پێویستە ناوی تووش بووانیان لا هەبێت تا خـوێن و پارچەی ئەو کەسانە بۆ کەسانی تر بەکار نەهێنرێن.

١٤_ ئاگادارکردنەوەی ئەو هاوڵاتیانەی کـە سـەفەر بـۆ دەرەوەی وڵات دەکـەن کـە تووش بوون بە ئایدز پێویستە ئامۆژگاری بکرێت بـە دوورکەوتنـەوەی لـە هۆکارەکـانی تووش بوون.

١٥_ ئاگاداربوون لـەو خـۆراك و دەرمـان و کەلوپەلـە پزیـشکیانەی کـە لـە دەرەوە دەهینرێتە ناو وڵات، کە نەبادا بە ڤایرۆسی (HIV) پیس کرابێت.

١٦_ بڵاوبوونەوەی هۆشیاری تەواو لە هەموو دام و دەزگا حوکمییەکان و ڕۆژنامەو گۆڤارەکان و کەناڵەکانی ڕاگەیاندن.

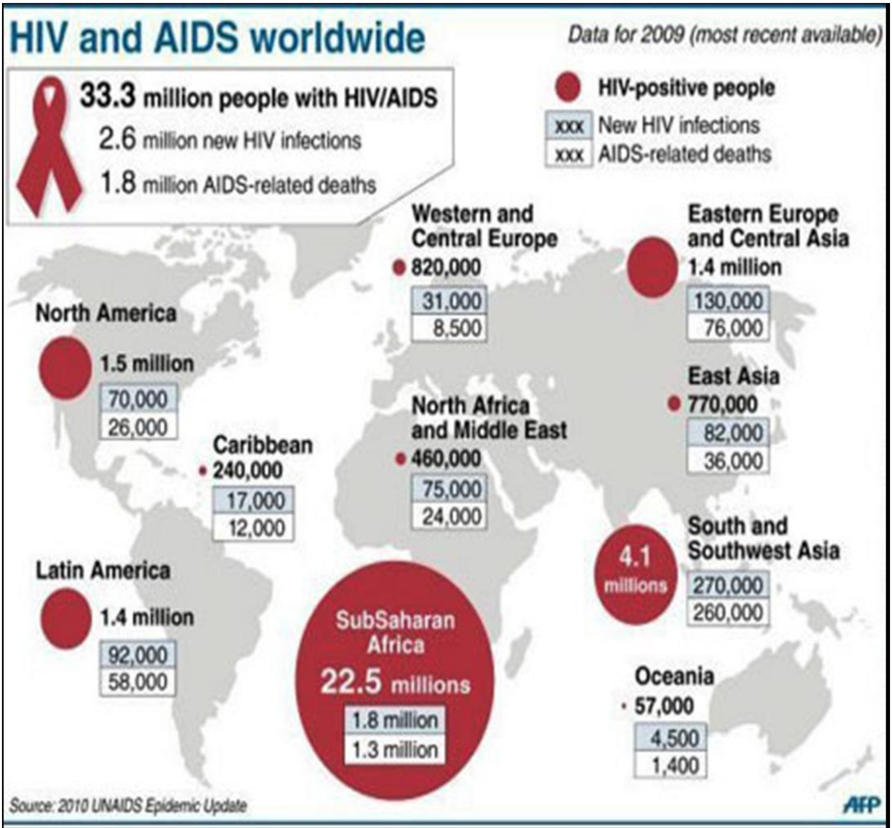
١٧_ خۆپاراستن لـە (ئایـدز) وەکـو هۆشـیاری بکرێتـە مەنهـەج و لـە ناوەنـدەکانی خوێندندا بخوێنرێت.

١٨_ ئاگاداربوونمـان لـە هـەموو پلانـە پـیس و گلاوەکـانی ڕۆژئـاوا و جوولەکـە بـە تایبەتی.

١٩_ دەرچوونی یاسایەك بۆ قەدەغەكردنی مادده هۆشبەرەكان و لادانی سێكسی لە هەموو كات و سات و شوێنێكداو بنەبڕكردنی بە هەموو شێوازێك.

٢٠_ پێویستە لەسەر دایكان و باوكان كەوا نەوەكانیان لەسەر پەروەردەیەكی جوان و ڕەوشت بەرز پەروەردەبكەن.

٢١_ پابەند بوون بە بنەماو فەرمانە ڕێگرییەكانی ئایینی پیرۆزی ئیسلام كە خۆپاراستنی هەموو نەخۆشیەكی تێدایە.



ڕێژەی تووشبوون بە ئەیدز لە پێگەیشتووان لە ناوچە جیاجیاكانی جیهاندا (ساڵی ٢٠٠٩)

(پوختەی پەتای ئەیدز لە جیهاندا-٢٠١٠)

Global summary of the AIDS epidemic | 2010

Number of people living with HIV هەلگرانی ئەیدز	Total	34.0 million [31.6 million–35.2 million]
	Adults	30.1 million [28.4 million–31.5 million]
	Women	16.8 million [15.8 million–17.6 million]
	Children (<15 years)	3.4 million [3.0 million–3.8 million]
People newly infected with HIV in 2010 تازە تووشبووان-٢٠١٠	Total	2.7 million [2.4 million–2.9 million]
	Adults	2.3 million [2.1 million–2.5 million]
	Children (<15 years)	390 000 [340 000–450 000]
AIDS deaths in 2010 مردووان بە ئەیدز-٢٠١٠	Total	1.8 million [1.6 million–1.9 million]
	Adults	1.5 million [1.4 million–1.6 million]
	Children (<15 years)	250 000 [220 000–290 000]

World Health Organization

UNAIDS

دواین ووتە :

خوێنەری بەڕێز ...

ئەم چەند لاپەڕەی خوێندتەوە تەنها چەند وشەو ڕستەیەکی نووسراو نین لەسەر ئەم پەڕاوە بەڵکو ئەمە بە شێوەی ڕاستی و کرداری ڕوو دەدات لەم جیهانەی کە من و تۆ تێیدا دەژین، کە چەندین کەس لە پیاو و ئافرەت و گەنج و پیرو منداڵ دەبنە نێچیر لەبەردەم هێرشەکانی ڤایرۆسی (HIV)، کە ملیۆنان کەس تا ئێستا بوونەتە کۆچی قوربانی ئەم نەخۆشییەو ماڵئاواییان لە دونیا کردووە، وە ملیۆنان کەسی تریش ئێستا پێوەی دەناڵێنن، و ئەگەر وریا نەبین ئەوا بە ملیۆنانی تریش پێوەی گیرۆدە دەبن، بۆیە پێویستە لەسەر هەموومان کە بگەڕێینەوە بۆ سەر ئەو فیترەتە جوانەی کە لەسەری لەدایك بووین، بگەڕێنەوە بۆ ڕەوشتی بەرز و پاکمان، بچینە ژێر گوێڕایەڵی فەرمانەکانی خواو پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) ، ڕێگەی کەسانی پیاو چاك و مەردو جوانمێرو ڕەوشت و ئەخلاق بەرز بگرینە بەر کە ژیانی دونیایان لە سەر ڕێڕەوێکی پاك و جوان بەڕێ کردو مێژووی بێ گەردیان لە دوای خۆیان تۆمار کرد، ئیتر بە پەروەردگاری جیهانیانت دەسپێرم و لە نزای خەیرت بێبەشم مەکە.

زۆر سوپاسی پەروەردگار دەکەم کەوا منی کردە هۆکار بۆ نووسینی ئەم نامیلکەیە، نووسینی ئەم پەرتووکەی وەکو دیارییەك بە من بەخشی و ستایشی دەکەم لەسەر ئەم بەخشیشە، و داواکارم بیکاتە توێشووی ڕۆژی دواییمان.

خوێنەری ئازیز ....

ئەمەی لێرەدا بینیت و خوێندتەوە ئەوەی ڕاست و بێ هەڵە بێ ئەوە گومانت نەبێ لە خواوەیە، وە هەرچی هەڵە کەم و کوڕیشە لە منی بەندەی تاوانبارەوەیە، داواکارم لە پەروەردگار لە هەڵەو کەم و کوڕییەکانمان ببووڕێت، و هیوادارم تۆی خوێنەریش کەسێکی دڵسۆز بیت بۆ نووسەری ئەم پەڕتووکەو درێغی نەکەیت لە هەر کەم وکوڕییەك کە بەدیت کرد لەم نووسینەدا، بۆیە بۆ ڕەخنەو تێبینییەکانتان و پێشنیازە بەپێزەکانتان یان هەر کارێکی تر کە پەیوەندی بەم بابەتەوە هەبێت تاکو لە چاپەکانی داهاتوودا سوودی لێ ببینین، دەتوانن پەیوەندی بکەن بەم ناونیشانەی خوارەوە:

مۆبایل و ئیمەیلی نووسەر: (٠٧٧٠٥٤٢٠٤٣٠)
masrur.dukany@gmail.com

و السلام عليكم و رحمة الله وبركاته

مەسرور سلێمان عەزیز
٣٠ / ٧ / ٢٠١٢ ز
بەرامبەر
١٠ / رمضان / ١٤٣٣ ك

سەرچاوەکان

١_ ئایدز بیناسه و خۆتی لیٚ بپاریٚزه ______ د. خالص قادر احمد ٢٠٠٧.

٢_ ئایدز له (١٠) خولەکدا ________ د . خالص قادر احمد ٢٠١١.

٣_ کتیٚبی زیندەزانی پۆلی دوانزەی ئامادەیی چاپی دووەم ٢٠١٠.

٤_ گۆڤاری پزیشك ژماره (١٧).

5- www.alkathire.net

6- www.AIDS.com

7- www.UNAIDS.com

8-www.articlesalley.com/article.detail.php/129176/161/Diseases_and_Conditions/Health/22/Can_Bananas_Cure_Aids%3F

9- http://www.dailymail.co.uk/health/article-1258144/Bananas-key-stopping-spread-Aids.html#ixzz1zGz0aLJF

10-http://www.livestrong.com/article/164809-psychological -effects-of-hivaids/#ixzz20U6GCZCr

11- www.truvada.com

12- www. wikipedia.org

13- www.who.org

ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەت دا

پێناسە:

ناوەندێکی زانستیی سەربەخۆیە هەوڵدەدات بۆ دەرخستن و بڵاوکردنەوەی ڕووەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا .

دروشمی ناوەند :

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيم

[سنريهم آياتنا فی الافاق و فی انفسهم حتی يتبين لهم انه الحق...] فصلت(٥٣)

ئارمی ناوە ند:

ساڵی دامەزراندن:

ساڵی (١٤٢١)ی کۆچی بەرامبەر بة (٢٠٠٠)ی زاینی دامەزراوە.

بارەگای گشتی ناوەند:

ناوشاری سلێمانی .

ئامانجەکانی ناوەند :

١-خزمەتکردنی بانگەوازی ئیسلام لە کوردستاندا لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا .

٢- زێدە ئاشناکردنی ڕۆشنبیران و زانستخوازان بە ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا .

٣- بڵاوکردنەوەی بابەت و لێکۆڵینەوە لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا .

٤- پەیوەندیکردن بەهەر دەزگایەك یان دامەزراوەیەك یان کەسایەتییەکەوە، کە گرنگی دەدات بەم بوارە بە مەبەستی هاوکاریکردن .

٥- هاندانی لێکۆڵینەوەو نووسین لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا و هاوکاریکردنی ئارەزوومەندان لەم بوارەدا .

٦- هەوڵدان بۆ دەرخستنی ڕۆڵی زانا موسوڵمانەکان لە بواری ئیعجازو پەرەپێدانی زانستیدا.

لە چالاکییەکانی ناوەند:

١-سازدانی دەیان کۆڕی گشتی بۆ رۆشنبیران و زانستدۆستانی شارەکەمان لە لایەن کەسانی پسپۆڕی ناوەندەکەمان لەبوارەکانی: پزیشکی، گەردوونزانی، جیۆلۆجی، فیزیا، ژمارەیی و بیرکاری، رەوانبێژی و مێژوویی... و

پەخش کردنیان لەرێی کەناڵەکانی راگەیاندنەوە، هەروەها ئامادەکردنیان لەسەر شریتی ڤیدیۆ و **(CD)** بۆ سوودی زیاتر.

٢- سازدانی کۆڕی ناوخۆیی مانگانە بۆ ئەندامانی ناوەند،لەبوارە جیاوازەکانی ئیعجازدا و دۆکیومێنت کردنیان.

٣- تۆمار کردنی زنجیرە بابەتی ئیعجازیی بۆ مانگی رەمەزانی پیرۆز (٣٠ زنجیرە)، لەلایەن ئەندامانی ناوەندەوە بە مەبەستی پەخشکردنی لە هۆکارەکانی راگەیاندنەوە (رادیۆ و تەلەفیزیۆن)، هەروەها ئامادەکردنیان لەسەر شریتی ڤیدیۆ و **(CD)** و بڵاوکردنەوەیان.

٤- ئامادە و پێش کەشکردنی بەرنامەیەکی رادیۆیی تایبەت بە ناوەند بە ناوی (هەیڤ) لە رادیۆی (یەکگرتوو)وەوە، کە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بوو لەسەر پەخشکردن.

٥- رێکخستن و بەڕێوەبردنی سایتێکی ئینتەرنێتی تایبەت بە ناوەندەوە:

www.haiv.org

٦- دروست کردن و رێکخستنی کتێبخانەیەکی خوێنراو و بینراو بیستراو بۆ ناوەند لە نووسینگەی سەرەکی ناوەندا.

٧- دەرکردنی گۆڤارێکی تایبەت بە بابەتەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا لەژێر ناوی (هەیڤ)، کە یەکەم گۆڤاری پسپۆرە لەو بوارەدا لە کتێبخانەی کوردیدا، تا ئێستا (٢٧) ژمارەی لێدەرچووە کە ژمارە (١) دوو چاپی لێدەرچووە، وە ژمارەکانی ١تا٤ لە چاپێکی ڕەنگاورەنگدا و لە دوو توێی بەرگێکی جواندا بۆ جاری دووەم لە چاپ درایەوە. هەر ئەم گۆڤارە لە ژمارە (٥)ەوە بەشێکی بە زمانی عەرەبی بۆ زیاد کراوە.

٨- دەستكردن بە دەركردنی زنجیرەیەك كتێبی تایبەت بە بوارەكانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوونەتدا، كە تا ئێستا ئەم زنجیرانەی لێ دەرچووە:

١- (بەڵگە ئاشكراكان): سەبارەت بە ئیعجازی پزیشكی لە قورئان و سوونەتدا.

٢- وەرگێڕانی كتێبی (تأصيل الإعجاز العلمی فی القرآن والسنه)

٣- ڕۆژوو موعجیزەیەكی زانستییە)/ لێكۆڵینەوەیەكی راستییە زانستییەكانە دەربارەی ڕۆژوو.

٤- (تابلۆ ناوازەكان).

٥- (مەی و زیانەكانی)

٦-(ئیعجازی تەشریعی لە میراتدا).